ANG RECOVERY KERNEL

Serye ng Gabay na Nakatuon sa Partikular na Substansiya.

Paano makabangon mula sa paggamit ng cocaine:

* Maghanap ng propesyonal na tulong. Ang medikal na atensyon ay hindi opsyon, lalo na kung mayroon kang mga komplikasyon sa kalusugan o nakakaranas ng withdrawal.
* Sumali sa isang grupo ng suporta. Ang pagbabahagi ng iyong karanasan sa iba na dumadaan sa parehong bagay ay maaaring maging napaka-kapaki-pakinabang.
* Maghanap ng mga aktibidad upang panatilihing abala ang iyong sarili. Maaaring kabilang dito ang ehersisyo, pagbabasa, o paggugol ng oras kasama ang mga kaibigan at pamilya.

* **Maging matiyaga sa iyong sarili. Ang pagbangon mula sa addiction ay isang proseso, at magkakaroon ng mga ups and downs. Huwag sumuko kung madapa ka.**

Kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nahihirapan sa addiction sa cocaine, mangyaring humingi ng tulong. Mayroong maraming mapagkukunan na available upang makatulong sa iyo na makabangon. Maaari kang maghanap ng tulong sa findahelpline.com.

Paggamit ng Recovery Kernel Framework.

Kokaína · Crack kokaína · Freebase · Koke · Yelo · Bato · Benzoylecgonine

⚠ HARM REDUCTION RESOURCE — NOT MEDICAL ADVICE | Crisis: call 911 or text 988

ANG COCAINE AY NAGDUDULOT NG ATAKE SA PUSO AT STROKE—SA MGA TAONG LAHAT NG IDAD.

Chest pain during or after cocaine use is a cardiac emergency. Call 911 immediately.

Isang Paalala Bago Magsimula

Ang kokaina ay ang droga na kung saan bahagi ng pagbuo ng aklat na ito ay nagmula. Ang "Warrior" na uri ng personalidad—ang utak na may genotype na

Val/Val sa COMT, na kulang sa enerhiya sa normal na estado, at nangangailangan ng matinding karanasan upang makaramdam ng buhay—ay nakakahanap sa kokaina ang eksaktong signal ng dopamine na patuloy na tinatanggal ng mabilis nitong enzyme. Para sa mga "Warrior," ang kokaina ay madalas na ginagamit kaysa sa halos anumang ibang droga.

Hindi ito isang metapora. Direktang nakasaad sa kompendyum: ang mga taong may "Warrior" na personalidad ay naaakit sa mga stimulant—tulad ng cocaine, methamphetamine, at mataas na dosis ng caffeine—at sa mga uri ng pag-uugali na nagbibigay ng stimulation: pagsusugal, pagkuha ng panganib, extreme sports, at sexual novelty. Ang mga substansiyang ito ay nagdudulot ng mas mabilis na pagtaas ng dopamine sa katawan kaysa sa kayang alisin ng kahit gaano kabilis na COMT, na nagreresulta sa pakiramdam ng "kabusog" na hindi karaniwang nararamdaman.

Ang pag-unawa nito ay hindi isang dahilan. Ito ang pundasyon ng lahat ng susunod na hakbang. Ang cocaine ay hindi lumikha ng kakulangan sa utak. Ginagamit lamang nito ang isang kakulangan na mayroon nang. Ang paggaling ay muling pagbuo ng istraktura ng intensity nang walang gamot—isang buhay na naaayon sa aktwal na pangangailangan ng neurobiological ng isang tao, sa pamamagitan ng mga paraan na hindi naglalagay sa panganib ang puso na huminto sa edad na 32.

Ang cocaine ay may pagkakaiba sa methamphetamine sa mga paraan na nagbabago sa diskarte sa paggaling. Ang meth ay nagdudulot ng paglabas ng dopamine sa pamamagitan ng pagbaliktad ng mga transporter, samantalang ang cocaine ay humaharang sa muling pag-uptake ng dopamine, serotonin, AT norepinephrine nang sabay-sabay—ito ang tinatawag na "triple reuptake inhibition" na nagbibigay sa cocaine ng kakaibang katangian. Ang mekanismong ito ay nangangahulugan din na ang sistema ng serotonin ay naaapektuhan kasabay ng dopamine, at ang pagtaas ng norepinephrine ang siyang nagdudulot ng panganib sa cardiovascular na kaugnay ng cocaine. Tinutugunan ng proseso ng paggaling ang lahat ng tatlong aspetong ito.

At mayroon ding krisis sa pagdaragdag ng iba pang sangkap sa cocaine na hindi dapat kaligtaan sa anumang gabay tungkol dito: Karamihan sa cocaine sa kasalukuyang suplay ay nilalagyan ng levamisole, isang gamot para sa mga hayop na ginagamit upang alisin ang mga parasito at maaaring magdulot ng pagbaba ng bilang ng puting selula at maaaring nakamamatay. Ito ay hindi lamang teoretikal na panganib. Ito ay dokumentado, laganap, at hindi gaanong napapansin. Mayroon itong sariling seksyon sa gabay na ito.

Seksyon 0 — Agarang Kaligtasan: Basahin Ito Muna.

⚠ COCAINE CAUSES MYOCARDIAL INFARCTION (HEART ATTACK) AND STROKE IN YOUNG, HEALTHY PEOPLE WITH NO PRE-EXISTING CARDIAC HISTORY. IF YOU HAVE CHEST PAIN, JAW PAIN, LEFT ARM PAIN, SHORTNESS OF BREATH, OR SUDDEN SEVERE HEADACHE DURING OR AFTER COCAINE USE — CALL 911 IMMEDIATELY. DO NOT WAIT.

Ang Emerhensiyang Kardyako.

ANG CENTURION — Ang mekanismo ng pagkasira na natatangi sa cocaine kumpara sa lahat ng stimulant.

Ang cocaine ay nagdudulot ng mga problema sa puso dahil sa tatlong sabay-sabay na mekanismo na nagsasama-sama upang lumikha ng isang panganib sa puso na hindi katulad ng anumang iba pang karaniwang ginagamit na substansiya:

Mekanismo	Ano ang epekto nito sa puso?	Bakit ito nakamamatay sa mga kabataan?
Vasospasmo ng koronaryo.	Ang cocaine ay nagdudulot ng matindi at biglaang paghigpit ng mga kalamnan sa loob ng mga ugat na nagsu-supply ng dugo sa puso. Ang ugat ay maaaring tuluyang sumara, na pumipigil sa daloy ng dugo papunta sa puso.	Ang isang 25 taong gulang na may ganap na malinis na mga ugat sa puso ay maaaring magkaroon ng atake sa puso dahil sa cocaine, dahil ang pag-igsi mismo—hindi ang bara—ang nagdudulot ng pagsara ng daluyan. Ang mga karaniwang salik ng panganib para sa sakit sa puso ay hindi mahalaga. Ang malinis na mga ugat ay maaaring maging sanhi ng pag-igsi at magsara.
Pagtaas ng antas ng norepinephrine.	Ang pagpigil ng cocaine sa muling pagsipsip ng norepinephrine ay nagdudulot ng matinding pagka-activate ng sistema nervoso simpatetiko: pagtaas ng tibok ng puso, pagtaas ng presyon ng dugo, at pagdagdag ng pasanin sa puso.	Ang puso ay biglang kinakailangan na gumana sa pinakamataas na kapasidad habang ang suplay ng dugo nito ay maaaring sabay na mabawasan dahil sa vasospasm. Ang kombinasyon na ito—pinakamataas na gawain, nabawasang suplay—ay ang mekanismo ng myocardial infarction.
Pagtitipon ng mga	Ang cocaine ay nagpapataas ng	Ang tatlong mekanismo—

platelet.	aktibasyon at pagdikit ng mga platelets—ang mekanismo ng pamumuo ng dugo. Kapag isinama ito sa vasospasm (paghigpit ng mga daluyan ng dugo) at pagtaas ng gawain ng cardiovascular system, mas malamang na mabuo ang namumuong dugo sa lugar kung saan may spasm.	vasospasm, pagtaas ng workload, at pinahusay na pamumuo ng dugo—ay nangangahulugan na ang panganib sa puso dulot ng cocaine ay hindi nagdaragdag kasabay ng edad. Ang isang 28-taong gulang ay maaaring magkaroon ng nakamamatay na atake sa puso (MI) mula sa iisang paggamit, sa ilalim ng mga maling pangyayari.

⚠ KOKAINA + ALAKOL = KOKAETILENA. ANG PINAGSAMANG GAMIT NA ITO AY MAS NAKASASAMA SA PUSO KUMPARA SA ISANG GAMIT LAMANG, AT SANHI NG MALAKING BAHAGI NG MGA KAMATAN DAHIL SA KOKAINA. HUWAG PAGSAMA-SAMAHIN.

Kapag ang cocaine at alak ay ginagamit nang sabay, gumagawa ang atay ng cocaethylene—isang metabolite na may mas mahabang half-life kaysa sa cocaine, mas mataas na toxicity sa puso, at mas nakamamatay kaysa sa alinman sa mga sangkap na ito kapag ginamit nang mag-isa. Ang karaniwang gawain ng paggamit ng alak kasabay ng cocaine upang "pakinisin ang epekto" ay lumilikha ng isang compound na mas mapanganib kaysa sa alinman sa mga sangkap. Ito ay hindi teoretikal na pharmacology—ito ang mekanismo sa likod ng malaking bahagi ng mga kamatayan na may kaugnayan sa cocaine.

Pagkilala at Pagresponde sa Overdosis.

- Chest pain, tightness, or pressure — cardiac emergency. Call 911. Do not assume it is anxiety.
- Jaw pain or left arm pain — cardiac emergency. Call 911 immediately.
- Sudden severe headache — possible hemorrhagic stroke. Call 911 immediately.
- Confusion, slurred speech, facial drooping, arm weakness — stroke. Call 911 immediately.
- Seizure — cocaine-induced seizure is a medical emergency. Call 911. Place person in recovery position.
- Hyperthermia (body temperature above 104°F) — cooling measures immediately (ice packs to neck, armpits, groin) and 911.
- Extreme agitation, paranoia, or psychosis — cocaine-induced psychosis. Remove from stimulating environment. Call 911 if violence risk or if person cannot be kept safe.

Walang gamot na nagpapabawas ng epekto ng labis na paggamit ng cocaine na katulad ng Naloxone para sa mga opioid. Ang paggamot ay nakatuon sa pagsuporta — pamamahala sa mga problema sa puso, utak, at temperatura habang inaalis ang cocaine sa katawan. Ang oras at suporta ang pangunahing gamot.

Ang Krisis ng Levamisole — Ang Sangkap na Hindi Pinag-uusapan.

ANG CENTURION — Karamihan sa cocaine na nasa kasalukuyang suplay ay naglalaman ng isang gamot para sa hayop na sumisira sa mga puting selula.

Ang Levamisole ay isang gamot na ginagamit para sa pagtanggal ng mga parasito (deworming) at kadalasang ginagamit sa beterinaryo. Ito ay natagpuan sa karamihan ng mga sample ng cocaine na sinuri sa Estados Unidos at Europa nang higit pa sa isang dekada. Hindi lubos na nauunawaan kung bakit ito idinaragdag sa cocaine—maaaring palakasin nito ang epekto ng cocaine sa pamamagitan ng mga mekanismo ng dopaminergiko, o maaaring isa lamang itong sangkap na ginagamit upang dagdagan ang dami ng cocaine mula sa proseso ng paggawa.

Ang panganib: Ang levamisole ay nagdudulot ng agranulocytosis — ang pagkaubos o pagkawasak ng mga puting selula (partikular na ang neutrophils). Kung walang neutrophils, hindi kayang labanan ng immune system ang impeksyon. Ang agranulocytosis mula sa cocaine na kontaminado ng levamisole ay maaaring magdulot ng kamatayan.

⚠ MGA PALATANDAAN NG AGRANULOCYTOSIS NA DAHIL SA LEVAMISOLE: Lagnat, mga sugat sa bibig, matinding sakit sa lalamunan, o hindi pangkaraniwang pagiging madaling kapitan ng impeksyon. Kung gumagamit ka ng cocaine at nakakaranas ka ng alinman sa mga sintomas na ito — pumunta agad sa isang emergency department at sabihin sa kanila na gumagamit ka ng cocaine. Ang isang simpleng pagsusuri sa dugo (CBC) ay magpapakita ng agranulocytosis. Ito ay maaaring gamutin kung maaga itong natuklasan, at dapat itigil ang paggamit ng cocaine.

- Ang Levamisole ay matatagpuan sa tinatayang 70-80% ng suplay ng cocaine sa Estados Unidos.
- Ang agranulocytosis ay nangyayari sa humigit-kumulang 3–8% ng mga taong gumagamit ng levamisole—isang malaking porsyento.
- Ang mga sintomas ay karaniwang lumilitaw 1-3 linggo pagkatapos ng pagkakahawa at maaaring mapagkamalan para sa normal na sakit.
- Paggamot: Itigil ang paggamit ng cocaine kaagad at alisin ang pagkakalantad sa levamisole. Karaniwang bumabalik sa normal ang agranulocytosis sa loob ng 2–3 linggo matapos itigil ang paggamit. Ang mga malubhang kaso ay

nangangailangan ng pagpapagamot sa ospital at pagbibigay ng granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF).

- Ang mga fentanyl test strip ay hindi nakakadetekta ng levamisole. Sa kasalukuyan, walang malawakang available na paraan para sa mga konsumer upang subukan ang levamisole. Ang tanging maaasahang proteksyon ay ang pag-alam na ito ay maaaring naroroon sa karamihan ng cocaine at ang pagmomonitor para sa mga sintomas.

Seksyon 1 — Ano ang Epekto ng Kokaina sa Iyong Utak.

ANG CENTURION — Ang Tatlong Bahagi na Nagpabuhay sa Isipan ng Mandirigma.

Ang cocaine ay isang inhibitor na may tatlong uri ng epekto: hinaharangan nito ang dopamine transporter (DAT), ang serotonin transporter (SERT), at ang norepinephrine transporter (NET). Ito ang nagpapaiba sa cocaine, sa mekanismo nito, kumpara sa methamphetamine, na pangunahing nagpapalabas ng dopamine. Hindi pinipilit ng cocaine ang paglabas; bagkus, hinaharangan nito ang muling pagsipsip, kaya't ang dopamine, serotonin, at norepinephrine ay nag-iipon sa synapse at patuloy na nagpapadala ng signal nang mas matagal kaysa karaniwan.

Ang resulta ay isang sabay-sabay at matinding pagtaas sa lahat ng tatlong sistema ng monoamine, na nagdudulot ng natatanging epekto ng cocaine: matinding kasiyahan at pakiramdam ng buhay (dopamine), sosyal na pagkakaibigan at kumpiyansa (serotonin), enerhiya at alertness (norepinephrine). Ang "triple hit" na ito ang katangian ng cocaine. At ito rin ang dahilan kung bakit ang "crash" mula sa cocaine ay madalas na mas matindi at mas kumpleto kaysa sa anumang stimulant na nakakaapekto lamang sa isang sistema.

Ang Tatlong Sistema na Naapektuhan ng Kokaina:

* **Sistema ng Gantimpala**
* **Sistema ng Pagkaalerto**
* **Sistema ng Kontrol sa Pag-uugali**

System	Ano ang ginawa ng cocaine?	Ano ang kailangan sa paggaling?
Dopamina (pagharang sa DAT).	Binara ang transportador ng dopamin—pinigilan ang muling pag-absorb ng dopamin, na nagpapahintulot dito na maipon sa synapse nang 3–5 beses na mas matagal kaysa sa normal. Ang signal ng gantimpala ay naging malakas at tumagal. Ang mga D2 receptor ay bumaba bilang tugon sa patuloy na labis na pagdaloy.	Pagtaas ng bilang ng mga D2 receptor sa pamamagitan ng pagtigil at stimulasyon ng BDNF. Suporta para sa precursor ng dopamine (tyrosine). Natural na mataas na antas ng sistema ng gantimpala. Ang mapurol at walang kulay na pakiramdam sa maagang yugto ng paggaling mula sa cocaine ay sumasalamin sa kakulangan ng D2—ang mga receptor na tumatanggap ng signal ay pansamantalang mas kaunti ang bilang. Bumabalik sila. Magtrabaho para mapalakas ang mga ito.

Serotonin (pagharang sa SERT).	Ang pagharang sa muling pagsipsip ng serotonin—ang init ng pakikipag-ugnayan, ang kumpiyansa, at ang emosyonal na kalayaan na dulot ng cocaine ay malaki ang kaugnayan sa serotonin. Ang pangmatagalang pagharang ay nagpapababa sa antas ng serotonin sa paglipas ng panahon.	Ang pagbuo muli ng serotonin sa pamamagitan ng 5-HTP at 5-MTHF. Ito ay isang aspeto ng paggaling mula sa paggamit ng cocaine na hindi gaanong tinatalakay sa gabay tungkol sa mga stimulant (meth) — dahil ang epekto ng meth sa serotonin ay pangalawa lamang, samantalang ang epekto nito sa cocaine ay pangunahing. Ang pakiramdam ng kaginhawahan sa pakikipag-ugnayan na dulot ng cocaine ay bahagi rin ng serotonergic at kailangang muling buuin sa pamamagitan ng biyolohikal na paraan.
Norepinephrine (pagharang sa NET).	Pagharang sa muling pag-absorb ng norepinephrine—na nagdudulot ng enerhiya, talas ng isip, konsentrasyon, at pisikal na lakas, katulad ng epekto ng cocaine bilang stimulant. Nagdudulot din ito ng panganib sa cardiovascular: pagtaas ng tibok ng puso, presyon ng dugo, at coronary vasospasm.	Normalisasyon ng HPA axis. Ang labis na pagpapasigla ng sistema ng norepinephrine dahil sa cocaine ay nagdudulot ng pagkapagod at kakulangan ng enerhiya sa maagang yugto ng paggaling, habang ang sistemang ito ay nagpapahinga matapos ang mahabang pagiging aktibo. Ang ehersisyo (na natural na nagpapasigla sa norepinephrine sa kontroladong dami) ay pangunahing kasangkapan para sa rehabilitasyon ng sistema ng norepinephrine.
Anesthetic na lokal (pagharang sa sodium channel).	Ang kokaina ang tanging karaniwang inaabuso na sangkap na nagsisilbing lokal na anesthesia—binabara nito ang mga channel ng sodium sa mga lamad ng nerbiyo. Ito ang orihinal na medikal na gamit ng kokaina at nagpapaliwanag kung bakit nakakaramdam ng pamamanhid sa ilong kapag ginagamit ito sa loob ng ilong.	Ang pinsala sa ilong dahil sa paulit-ulit na paglanghap ng cocaine ay bahagi dahil sa direktang lason mula sa mga lokal na anesthetic sa mga tisyu ng ilong, at bahagi rin dahil sa epekto nito na nagpapaliit ng daluyan ng dugo, kaya nababawasan ang suplay ng dugo. Ang paggaling ng lamad sa loob ng ilong ay nangangailangan ng pagtigil — at pagsusuri mula sa isang espesyalista sa tainga, ilong, at lalamunan (ENT) kung may anumang pinsala sa istraktura.

Ang Arkitektura ng Pagkalasing at Pagbagsak — Ano ang Nagpapaiba sa Kokaina?

ANG SENTURYON — Ang Maikling Buhay na Nagpatibay sa Paulit-ulit na Pagkilos.

Ang kokaina ay may tinatayang half-life sa plasma na 45–90 minuto. Ang maikling tagal na ito ang nagtutulak sa pattern ng paggamit nang paulit-ulit, na mas karaniwan sa kokaina kaysa sa anumang iba pang stimulant. Hindi tulad ng methamphetamine (half-life 10–12 oras), na nagdudulot ng patuloy na epekto sa loob ng maraming oras, ang mga epekto ng kokaina ay umaabot sa pinakamataas na antas sa loob ng 15–30 minuto at bumababa nang malaki sa loob ng isang oras.

Ang reaksyon ng utak sa ganitong siklo: ang pagdagsa ng dopamine na dulot ng unang gamot ay sinusundan, sa loob ng 45 minuto, ng isang bahagyang withdrawal—isang relatibong kakulangan ng dopamine dahil mas mabilis mawala ang pagdagsa kaysa sa kaya ng mga D2 receptors na mag-adjust. Ang pangalawang gamot ay iniinom hindi para makaramdam ng lubos na kasiyahan, kundi upang maiwasan ang "crash." Ang pangatlong gamot ay iniinom din hindi para makaramdam ng lubos na kasiyahan, kundi upang maiwasan ang "crash" mula sa pangalawa. At iba pa, hanggang sa matapos ang gabi, hindi dahil sa desisyon ng tao na tumigil, kundi kapag naubos na ang suplay.

Ang paulit-ulit na paggamit ng droga sa malalaking dami ay ang pharmacokinetic signature ng cocaine — ito ay bahagi ng katangian ng molekula, partikular ang kanyang half-life. Ang pag-unawa dito ay hindi dapat maging dahilan para magpabaya. Ito ang paliwanag kung bakit mahirap itigil ang paggamit kahit pagkatapos lamang ng 'isang linya', dahil sa biological na epekto na hindi nangyayari sa mga substansiya na may mas mahabang half-life.

Ang Klase ng Kokaina — Mga Anyo, Paraan ng Pag-gamit, at Ang Kanilang mga Pagkakaiba.

Form	Ruta.	Simula / tagal	Mga bagay na dapat isaalang-alang sa proseso ng paggaling: * [Listahan ng mga bagay na dapat isaalang-alang]
Kokaina hidroklorido (pulbos)	Intranasal (paglanghap).	3-5 minuto ang simula ng epekto / 20-30 minuto.	Pinakakaraniwang anyo sa recreational na paggamit. Pinsala sa septum ng ilong (perforasyon), pagkasira ng panlasa, chronic rhinitis, anosmia (kawalan ng pang-amoy). Kinakailangan ang pagsusuri ng otolaryngologist kung mayroong madalas na paggamit. Ang kontaminasyon ng Levamisole ay pinakamataas sa cocaine powder na ginagamit sa kalye. Naitala sa mga dokumento noong unang yugto ng paggaling ang "phantom smell" ng cocaine ("clinical edge")—ito ay dahil sa paghahanda ng utak bago pa man ito makalanghap, na nagpapagana sa olfactory memory.

Crack cocaine / freebase	Nainit (sa pamamagitan ng paglanghap).	8-10 segundo ang simula / 10-15 minuto.	Ang pinakamabilis na epekto ng anumang paraan ng paggamit ng cocaine — ang mabilis na pagtaas ay nagdudulot ng pinakamalakas na tendensiya sa pagkagumon at ang pinakamatinding pattern ng labis-labis na paggamit. Mga komplikasyon sa baga: "crack lung" (matinding pagdurugo sa baga), chronic cough, pinsala sa respiratory system. Ang napakaikling tagal (10–15 minuto) ay nagtutulak sa pinakamadalas na pattern ng pag-uulit ng dosis. Ang sosyal at ekonomikong konteksto ng paggamit ng "crack" ay natatangi at nangangailangan ng mga espesyal na konsiderasyon para sa komunidad.
Kokaina hidroklorido	Intravenoso (IV)	Agad-agad / 10–20 minuto	Pinakamataas na bioavailability—ang buong dosis ay umaabot sa utak sa loob ng ilang segundo. Mataas ang posibilidad ng pagkaadik. Mga panganib na kaugnay ng paggamit intravenously (IV): pinsala sa ugat, endocarditis, pagkalat ng HIV/hepatitis C, impeksyon sa lugar ng iniksyon. Ang pagsusuri para sa mga nakakahawang sakit at ang pagsusuri ng sugat ay mga prayoridad na medikal kasabay ng paggamot sa addiction.
Kokaina hidroklorido	Pagkuskos ng bibig/nguya (tradisyonal).	30-45 minuto ang simula ng epekto / 60+ minuto.	Paggamit sa tradisyonal na paraan ng Timog Amerika (pagnguya ng dahon ng coca). Mas mababa ang antas ng konsentrasyon sa dugo at mas mababang posibilidad ng pagkaadik kumpara sa ibang paraan. Mahalaga ito upang maunawaan na ang tradisyonal na paggamit ng dahon ng coca ay may pagkakaiba sa pharmacological na epekto kumpara sa concentrated cocaine hydrochloride.
Kokaina + alak → Cocaethylene	Walang impormasyon tungkol sa interaksyon ng anumang ruta ng paggamot kasama ang pag-inom ng alak. Mahalaga na kumunsulta sa isang	Tagal ng epekto - maaaring mas mahaba kaysa sa cocaine lamang.	Ang kombinasyon ay lumilikha ng cocaethylene — mas mahabang tagal, mas mataas na toxicity sa puso, at dokumentadong mas mataas na antas ng panganib sa buhay. Ito ay hindi lamang dalawang sangkap na ginagamit nang sabay. Ito ang paglikha ng isang ikatlong, mas mapanganib na compound sa loob ng katawan. Ang epekto ng pagsasama-sama nito ang dahilan kung bakit ang mga pagkamatay dahil sa cocaine ay kadalasang may kaugnayan

	doktor o propesyonal sa kalusugan para sa tamang medikal na payo at gabay.		sa alkohol.

Ano ang ibinibigay ng Kokaina — Ang Diagnosis ng Mandirigma mula sa Compendium.

ANG CENTURION - Ang Buhay na Hindi Kayang Likha ng Karaniwang Utak.

Ang kompendyum ay naglalarawan nito nang may katumpakan: ang cocaine ay nagdudulot ng "pakiramdam ng buhay na hindi kayang ibigay ng normal na estado" para sa utak na may genetic makeup na COMT ng mga mandirigma. Ito ay hindi isang makatang paglalarawan. Ito ang pharmacogenomic na realidad ng isang utak na may mabilis na COMT (Val/Val) na nag-aalis ng dopamine nang napakabilis, kaya't ang mga karaniwang gantimpala sa buhay—mga tagumpay, koneksyon sa lipunan, at mga nakalulugod na aktibidad—ay hindi kayang magbigay ng sapat na signal ng kasiyahan na kinakailangan ng utak.

Ang utak ng isang taong gumagamit ng droga ay maaaring magpakita ng mga sintomas na parang walang sigla sa simula. Hindi ito eksaktong depresyon—mas parang ang mundo ay hindi gaanong makulay kaysa dapat. Parang naroroon ang pakiramdam ng kasiyahan, ngunit mahina lamang. Para bang pinapanood mo ang iyong sariling buhay mula sa likod ng isang salamin. Ang cocaine ay nag-aalis ng salamin na iyon. Lahat ay nagiging agarang, matingkad, at puno ng sigla. Ang usapan ay nagiging napakaganda. Ang musika ay nagiging ang pinakamagandang musika na narinig. Ang gawain ay nagiging ang pinaka-interesanteng gawain na maaaring isipin.

Hindi ito isang ilusyon. Ito ang pakiramdam kapag may sapat na signal ng dopamine sa utak na hindi pa nakakaranas nito.

Ang pag-unawa nito ay hindi nagpapagaan sa panganib ng cocaine. Ito ay naglilinaw lamang sa istraktura ng paggaling: ang utak na "mandirigma" ay nangangailangan ng tunay na intensidad, tunay na buhay, at tunay na stimulasyon —na dapat makamit sa pamamagitan ng mga paraan na hindi magdudulot ng cardiac arrest. Ano ba talaga ang ibinibigay ng cocaine? Ilista ang bawat function. Gumawa ng kapalit para sa bawat isa.

Seksyon 2 — Ang Iyong Genomikong Blueprint

Ang kokaina ay may pinaka-detalyadong constitutional genomic profile kumpara sa iba pang mga sangkap sa listahang ito. Ang impormasyon ay malinaw: ang "Warrior" na uri ng utak, na tinutukoy ng COMT (Val/Val), ay pangunahing target ng kokaina sa antas ng genome. Ang mga sumusunod na gene ay naglalarawan hindi lamang ng posibilidad na magkaroon ng problema, kundi pati na rin ng estratehiya para sa paggaling, at ito ay may kakaibang espesipisidad.

Ang DNA Testing Panel para sa Pagbawi mula sa Paggamit ng Kokaina.

Gene	Ano ang kinokontrol nito?	Pangunahing uri.	Hindi ko alam kung ano ang ibig sabihin ng "cocaine recovery relevance." Maaari mo bang linawin ang iyong tanong?
COMT	Bilis ng pagtanggal ng dopamine, norepinephrine, at epinephrine sa katawan — ang pangunahing konstitusyonal na gene.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Warrior) ang pinakamahalaga.	Ang pangunahing gene na nagpapataas ng posibilidad na magkaroon ng problema sa cocaine ay tinutukoy nang malinaw sa dokumento. Ang Val/Val (Warrior) ay may mabilis na COMT: ang dopamine ay mabilis na inaalis sa normal na estado → nagreresulta ito sa isang "flat" o kulang sa stimulation na baseline → ang cocaine ay nagbibigay ng pagbaha ng dopamine na pansamantalang nakakabawi sa mabilis na pag-aalis. Ang estratehiya para sa paggaling para sa mga may Val/Val: bumuo ng isang buhay na puno ng tunay na intensity at mataas na stimulation mula sa natural na mga bagay. Ang isang tahimik at payapang buhay ay palaging magiging kulang para sa ganitong uri ng personalidad. Huwag planuhin ang paggaling batay sa kung sino ang gusto mong maging. Planuhin ito para sa utak na mayroon ka.
DAT1 / SLC6A3	Transporter ng dopamine — ang pangunahing	10-ulit na VNTR allele (rs28363170)	Ang transporter ng dopamin ay ang molekula na hinaharangan ng kokaina. Ang mga variant ng DAT1 ay nakakaapekto sa baseline na

	target ng mekanismo ng kokaina.		densidad at paggana ng DAT — ang mga taong may mas mataas na ekspresyon ng DAT (allele na may 10-ulit) ay may mas mabilis na pagtanggal ng dopamine at maaaring maranasan ang pagharang ng DAT dahil sa kokaina bilang isang bagay na nagbibigay ng mas malaking ginhawa kumpara sa mga taong may mas mababang ekspresyon ng DAT. Mahalaga rin ito para sa ADHD — ang DAT1 10-ulit ay nauugnay sa ADHD, at kilala ang kokaina bilang isang paraan ng paggamot sa sarili para sa ADHD.
DRD2 / ANKK1	Densidad ng resceptor ng Dopamina D2—ang tumatanggap sa labis na dopamine na dulot ng cocaine.	Taq1A (rs1800497) — Alerhiya A1.	Ang A1 allele (nabawasang densidad ng receptor na D2) ay nagdudulot ng Reward Deficiency Syndrome—isang patuloy na pakiramdam na "kulang." Kapag ito ay sinamahan ng Val/Val COMT (mabilis na pagtanggal) AT nabawasang densidad ng D2, ang cocaine ay nagbibigay ng ginhawa para sa isang tunay na malubhang kakulangan sa dopamine. Ang paggaling ay dapat bumuo ng maraming pinagmumulan ng dopamine nang sabay-sabay—ang natural na gantimpala mula sa iisang pinagmulan ay palaging magiging hindi sapat para sa ganitong uri ng dobleng kakulangan.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Pagpapahayag ng serotonin transporter — ang pangalawang mekanismo na tinatarget ng cocaine.	Maikli/maikli, mahaba/mahaba, o heterozygous na mga allele.	Ang cocaine ay humaharang sa SERT—ang serotonin transporter. Ang mga variant ng SLC6A4 ay nagtatakda ng baseline na ekspresyon ng serotonin transporter at samakatuwid ang lawak ng serotonergic effect ng cocaine. Ang mga indibidwal na may "long/long" genotype (mas mataas na ekspresyon ng SERT) ay maaaring makaranas ng partikular na matinding serotonergic effects mula sa cocaine—tulad ng pakiramdam ng pagiging malapit sa ibang tao, kumpiyansa, at emosyonal na pagtaas. Ang paggaling ay dapat tugunan ang muling pagbuo ng serotonin kasabay ng dopamine.
MTHFR	Metilasyon — pundasyon ng paggawa ng mga	C677T (rs1801133), A1298C	Ang mga variant ng MTHFR ay nakakasagabal sa kahusayan ng paggawa ng dopamine at serotonin — na nagpapalala pa sa mga

	neurotransmitter.	(rs1801131)	kakulangan sa DAT1/COMT/DRD2 na nagdulot ng paggamit ng cocaine. Ang 5-MTHF ay madalas na nagiging susi sa paggaling mula sa addiction sa cocaine para sa mga taong may variant ng MTHFR dahil tinutugunan nito ang isang tunay na kakulangan sa produksyon na hindi naaabot ng ibang suplemento. Ang "flat" at walang kulay na pakiramdam sa simula ng paggaling ay maaaring bahagi ng estado ng kakulangan sa methylation, kaysa sa purong withdrawal lamang.
DRD4	Pagiging mausisa, pagiging sensitibo sa dopamine, reaksyon sa gantimpala.	7-ulit na alel (rs1800955)	Ang mga indibidwal na mayroong DRD4 7-repeat ay madalas na naghahanap ng bago, padalus-dalos, at sensitibo sa gantimpala. Ang variant na ito ay mas laganap sa mga taong may problema sa paggamit ng stimulant at sa mga may ADHD. Kung ang DRD4 7-repeat ay kasama ng Val/Val COMT at DRD2 A1, ang pangangailangan ng "Warrior" constitution para sa bago at intensity ay lalong lumalaki. Ang plano ng paggaling ay dapat magsama ng tunay na bago, hamon, at hindi inaasahang gantimpala—ang nakabalangkas na pagkabagot ay hindi katanggap-tanggap.
CYP3A4	Pangunahing nagpapabilis ng metabolismo ng cocaine sa atay.	Mga nagpapabilis kumpara sa mga pumipigil.	Ang CYP3A4 ay ang pangunahing metabolic enzyme sa atay para sa cocaine. Ang mga inhibitor ng CYP3A4 (tulad ng fluconazole, grapefruit, ilang antibiotics) ay maaaring magpahaba ng plasma half-life ng cocaine at palakasin ang mga epekto nito. Ang mga inducer ng CYP3A4 ay nagpapabilis ng pagtanggal ng gamot sa katawan. Mahalaga rin na tandaan: nabubuo ang cocaethylene kapag sabay na ginagamit ang cocaine at alak — nakikipag-ugnayan ang mga enzyme ng atay na responsable sa metabolismo ng ethanol sa metabolismo ng cocaine upang mabuo ang mas nakakalason na metabolite na ito.
BDNF	Neuroplastisidad—ang mekanismo ng	Val66Met (rs6265)	Ang kokaina ay direktang nagpapababa ng BDNF sa prefrontal cortex at hippocampus—isa sa mga

	paghilom para sa mga circuit ng dopamine na nasira ng cocaine.		pangunahing mekanismo nito na nagdudulot ng pagbaba ng kakayahan sa pag-iisip. Ang mga taong may gene na Met ay may mas mababang antas ng BDNF, na lalong nagpapalala sa epekto ng kokaina sa BDNF. Ang ehersisyo ay hindi na opsyon para sa mga taong may gene na Met dahil ito ang pangunahing paraan upang makagawa ng BDNF na aktibong inaalis ng kokaina.

Pagkilala ng mga Katangian Nang Walang Resulta ng Pagsusuri.

Ang mga kasangkapan sa pagtukoy ng katangian (phenotyping) ng kompendyum ay partikular na tumpak para sa cocaine dahil ang "Warrior" profile ay may natatanging behavioral fingerprint:

- Nagdulot ba sa iyo ang cocaine ng pakiramdam na ikaw ay ang pinaka-buhay, pinakamatalino, at pinakakahusayan mong bersyon—hindi lamang "high" kundi talagang ikaw sa iyong buong potensyal? → Malakas na Warrior COMT (Val/Val) signature. Ang "buong potensyal" na karanasan ay ang pagpapalabas ng dopamine sa antas na kinakailangan ng utak, ngunit hindi nito kayang panatilihin nang natural.
- Gumagamit ka ba ng cocaine pangunahin sa mga sosyal na okasyon—mga pagtitipon sa trabaho, mga party, mga gabi sa labas—at naramdaman mo bang pinahusay nito ang iyong pakikipag-ugnayan? → Ang serotonergic component ay maaaring prominente. Maaaring ipaliwanag ng mga variant ng SLC6A4 ang partikular na malakas na epekto sa sosyal na interaksyon.
- Hindi ba't lagi mong nararamdaman na ang isang linya ay hindi sapat, at palaging may isa pang susunod? → Klasikong DAT1 10-repeat + DRD2 A1 deficit — tumaas ang threshold ng sistema ng gantimpala dahil sa pagbaba ng antas nito nang mas mabilis kaysa sa kayang itugon ng cocaine.
- Kung ikaw ay na-diagnose o pinaghihinalaang may ADHD: DAT1 10-repeat + DRD4 7-repeat association. Ang pagharang ng cocaine sa DAT (dopamine transporter) ay structurally katulad sa epekto ng methylphenidate. Maaaring ito ay isang paraan ng "self-medication" para sa tunay na ADHD.
- Ang pakiramdam ba ay hindi talaga depresyon, kundi parang walang sigla—na para bang dapat mas kawili-wili ang mundo? → Ito ay isang klasikong profile ng "COMT Warrior" na may genotype na Val/Val. Ang kawalan ng sigla ay maaaring senyales na ang katawan ay nagbabalik sa normal nang hindi gumagamit ng mga kemikal. Ito ay totoo, ito ay biyolohikal, at ito ang target na estado para sa paggaling.

Seksyon 3 — Ang Protokol ng Paglilinis (Detox).

ANG CENTURION — Ang pagbagsak ay senyales na nagsimula na ang paggaling.

Ang pag-alis ng kokaina sa katawan ay hindi nagdudulot ng panganib na magkaroon ng seizure tulad ng alkohol at benzodiazepines. Hindi rin nito nagdudulot ng mga panganib sa cardiovascular na nauugnay sa biglaang paggamit ng kokaina. Sa halip, ito ay nagdudulot ng kabaligtaran: isang matinding kakulangan ng dopamine sa sistema na dating puno ngunit ngayon ay lubos nang walang laman.

Ang kompendyum na ito ay naglalarawan nang eksakto para sa mga stimulant: ang sistema ay nasa mababang mode ng enerhiya. Walang anumang bagay na nakakapagpasaya o karapat-dapat gawin. Ang sonic protocol para sa pagtigil sa paggamit ng stimulant ay nagtuturo ng 60–80 BPM, mainit na tunog, major keys ngunit malumanay—dahil ang pagpilit ng mataas na enerhiya sa isang sistemang lubos nang nauubos ay lumilikha ng walang saysay na pagkakaiba-iba sa halip na aktibasyon.

Ang pag-alis ng epekto ng kokaina ay hindi medikal na mapanganib. Ito ay napakahirap sa sikolohiya. At ang hirap na ito sa sikolohiya ay direktang proporsyonal sa kung gaano kalaki ang naitutulong ng kokaina upang matugunan ang isang tunay na pangangailangan sa utak.

Ang Iskedyul ng Pag-alis ng Sintomas

[Maaaring mag-iba ang mga sintomas at tagal depende sa indibidwal.]

* **Unang 24-72 oras:**
  * Pagkabalisa
  * Insomnia (hirap matulog)
  * Panginginig
  * Pagpapawis
  * Pananakit ng tiyan
  * Pagsusuka
  * Diarrhea (pagtatae)

* **3-7 araw:**
  * Depresyon
  * Irritability (pagiging iritable)
  * Muscle aches (pananakit ng kalamnan)
  * Headaches (sakit ng ulo)
  * Pagkahilo

* **1-3 linggo:**
  * Flat effect (kawalan ng emosyon)
  * Anxiety (pagkabalisa)
  * Insomnia (hirap matulog)
  * Craving (pagnanasa)

* **Higit sa 3 linggo:**
  * Ang ilang sintomas ay maaaring magpatuloy, ngunit kadalasan ay bumababa ang tindi.
  * Maaaring kailanganin ang patuloy na suporta at paggamot.

Mahalaga: Ang medical help is not failure. Kung nakakaranas ka ng matinding sintomas o emergency, humingi agad ng tulong medikal.

Yugto	Biyolohiya.	Mga sintomas:	Ano ang gagawin?

Ang Pagbagsak (Mga Oras 0-24)	Depleto ang mga reserba ng dopamine, serotonin, at norepinephrine; bumaba ang bilang ng mga receptor na D2; nasa pinakamababang antas ang sistema ng gantimpala; lubhang napagod ang HPA axis.	Labis na pagod at sobrang antok, matinding depresyon at kawalan ng kasiyahan, matinding gutom (madalas para sa asukal at mga carbohydrate), pagkabalisa kasabay ng pagkapagod, malakas na pagnanasa sa droga.	Matulog. Kumain. Uminom ng tubig. Isagawa ang Protocol 01. Hindi ito ang panahon para labanan ang pagbagsak—ito ang simula ng paghilom. Ang pagbagsak ay ang agarang pangangailangan ng katawan para sa pagpapanumbalik na hindi nito natanggap noong panahon ng sobrang pagkain. Hayaan ito.
Ang Paglalakbay sa Simula (Araw 1-3)	Pansamantalang pagbawi ng sistema ng dopamine; bahagyang pagiging sensitibo muli ng mga D2 receptor; ang HPA axis ay bahagyang naibalik; maling impresyon ng paggaling.	Pagbuti pagkatapos ng pagbagsak; bumabalik ang enerhiya; umaangat ang kalooban; tumataas ang linaw ng isip—sa panahong ito, maaaring maramdaman na "nakaraos na ako sa pinakamahirap."	Huwag ituring na paggaling ang "honeymoon" period. Ito ay isang pansamantalang pagbuti lamang, hindi ang normal na estado. Babalik ang mga cravings, madalas mas malakas, sa susunod na yugto. Gamitin ang panahong ito upang bumuo ng suplemento, magtatag ng regular na ehersisyo, at ihanda ang kapaligiran para sa mas mahirap na yugto na darating.
Ang Yugto ng Pag-alis ng mga Sintomas (Araw 3–28)	Pagbaba ng D2 receptors na nagpapatatag sa bagong, mas mababang antas; paggaling ng produksyon ng dopamine ngunit hindi pa umaabot sa antas bago gumamit ng cocaine; nabawasan ang BDNF; ang kawalan ng kakayahang makaramdam ng kasiyahan (anhedonia) ang nangingibabaw.	Anhedoniya na hindi nawawala— kawalan ng kakayahang makaramdam ng kasiyahan mula sa mga gawain na dati ay nagdudulot ng gantimpala; matinding pagnanasa na inuudyukan ng mga senyales; depresyon; paghina ng kaisipan; pagkagambala sa tulog; iritasyon; pagod.	Ito ang pinakamapanganib na yugto ng pagbabalik sa dati. Naaalala ang pakiramdam ng "high"; nararamdaman ang kawalan ng sigla sa proseso ng paggaling; at nakakahimok ang lohika na, "isang dagdag lang para maramdaman ulit." Mahalaga ang pagbabago ng kapaligiran (Protocol 05). Sinusunod nang buong puso ang suplemento. Nagsisimula na ang ehersisyo — ang BDNF ay nagpapahiwatig ng paghilom. Kailangan ang suporta.
Maagang Pagbangon (Mga Buwan 1-3)	Ang pagtaas ng D2 receptors ay nasusukat na umuunlad; ang BDNF ay nagpapabuti; ang	Unti-unting pagbuti sa saklaw ng emosyon; ang mga tunay na sandali ng kasiyahan ay bumabalik; unti-	Ang mga episode ng withdrawal sa kokaina ay sumusunod sa pattern ng bigla at matinding pagnanasa (madalas na sanhi ng mga partikular na

	produksyon ng dopamine ay bumabalik sa normal; ang sistema ng serotonin ay muling nabubuo; ang HPA axis ay nagpapatatag.	unting pagbuti sa kalinawan ng isip; malamang na may mga episode ng PAWS; ang mga pagnanasa ay paminsan-minsan at sanhi ng mga trigger kaysa sa palaging nararamdaman.	salik sa kapaligiran) kasama ang dopamine-deficit dysphoria. Itala nang maingat ang mga nagiging sanhi nito. Ang natural na sistema ng gantimpala ay nagiging mas epektibo habang nakakabawi ang mga D2 receptors.
Pagpapatatag (Buwan 3-12)	Malaking pagbuti sa D2 receptor; halos bumalik sa normal ang sistema ng dopamine at serotonin; ang antas ng BDNF ay nasa o higit pa sa normal na antas, lalo na kung may regular na ehersisyo; bumawi ang kakayahan sa pag-iisip.	Malapit sa normal na kakayahan sa kasiyahan; ang mga panandaliang pagnanasa ay pangunahing nakabatay sa sitwasyon; ang tunay na pagtangkilik sa buhay ay maaabot; bumabalik ang motibasyong kumilos; kasalukuyang isinasagawa ang muling pagbuo ng identidad.	Ang likas na istraktura ng adiksyon (Seksyon 6) ay nagiging ganap na aktibo. Ang utak ng "mandirigma" — sa tamang kapaligiran — ay nakakahanap ng tunay na intensidad na palagi nitong kailangan. Ang muling paglalarawan ng C-28 sa kompendyum: ang "Olympian ng Wala" ay nagiging "Olympian ng isang bagay na totoo."

PAWS sa Pagbawi mula sa Paggamit ng Kokaina.

⚠ ANG "COCAINE PAWS" AY NAKATATANGI SA BIGLAAN AT MATINDING PAGKAUSAP, KADALASANG NAIUUGNAY SA MGA TUKOY NA PAMPASIYA — INGAY, AMOY, LUGAR, TAO. ITO AY TINATAWAG NA "CUE-REACTIVITY" AT NAPAKALAKAS NITO. MAGHANDA NG PROTOKOL PARA MAHARANG ANG EPEKTO BAGO PA MAN ITO MABIGHANI.

Ang post-acute withdrawal syndrome sa paggaling mula sa paggamit ng cocaine ay kadalasang nailalarawan ng "cue-triggered craving" — isa sa mga pinakamalakas na reaksyon sa mga senyales sa larangan ng medisina ng adiksyon. Ang sistema ng dopamine ay natuturuan upang tumugon sa mga senyales na nauugnay sa cocaine sa pamamagitan ng matinding pagpapakita ng aktibidad. Pagkalipas ng ilang buwan mula nang magsimula ang paggaling, isang partikular na kanta, isang tiyak na sitwasyon panlipunan, o ang amoy ng isang partikular na lugar ay maaaring magdulot ng pagnanasa na halos hindi naiiba sa mga sintomas ng unang yugto ng withdrawal.

Hindi ito pagbabalik sa dati. Ito ay ang reaksyon ng sistema ng dopamine na natutunan nito, hindi dahil sa kasalukuyang paggamit. Ang dapat gawin ay ang "interrupt protocol" na nakasaad sa Seksyon 5, at dapat itong isagawa kaagad at walang anumang usapan.

Seksyon 4 — Muling Pagbuo ng Biyolohiya

Ang paggaling mula sa addiction sa cocaine ay nangangailangan ng sabay-sabay na pagbuo muli ng tatlong sistema: dopamine (na responsable para sa gantimpala at motibasyon), serotonin (na may kaugnayan sa pakikipag-ugnayan sa lipunan at mood), at norepinephrine (na kumokontrol sa enerhiya at alertness). Ang triple reuptake inhibition na dulot ng cocaine ay tinutugunan ng isang estratehiyang naglalayong buuin muli ang tatlong sistemang ito. Ang methylation ay mahalaga para sa lahat ng tatlong sistema. Kasabay ng neurological reconstruction, kailangan din ang medikal na paggaling mula sa mga pisikal na komplikasyon (tulad ng problema sa puso, ilong, at impeksyon).

4.1 — Ang Pundasyon ng Metilasyon

Ang tatlong uri ng kakulangan sa neurotransmitter dahil sa matagal na paggamit ng cocaine ay lalong lumalala kung mayroon ding problema sa methylation dahil sa pagkakaroon ng MTHFR-variant. Kung walang sapat na methylated folate at B12, hindi magagawa nang buo ang mga proseso ng paggawa ng dopamine, serotonin, at norepinephrine, anuman ang mga sangkap na ibinibigay.

Supplement	Dosis.	Oras.	Walang ibinigay na teksto para isalin.
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg araw-araw.	Almusal.	Ang paggamit ng cocaine ay nagdudulot ng triple depletion ng mga neurotransmitter, kaya't kailangan ang pinakamabisang landas ng sintesis ng neurotransmitter. Ang 5-MTHF ay isang mahalagang cofactor para sa lahat ng tatlong sistema ng neurotransmitter. Para sa mga taong may variant ng MTHFR na gumagamit ng cocaine dahil bahagi nito ng pagtatangka nilang gamutin ang mga kakulangan sa sintesis, madalas na ang 5-MTHF ang pinakamabisang suplemento sa maagang yugto ng paggaling. Simulan sa 400mcg at dagdagan nang dahan-dahan.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg	Magandang umaga, sublingual.	Nakakapagdulot ng synergistic effect sa 5-MTHF. Ang paggamit ng cocaine at ang mga kaugnay na salik sa pamumuhay (hindi magandang nutrisyon, sabay na

			paggamit ng alak, kakulangan sa tulog) ay siguradong nagpapababa ng antas ng B12. Ang epekto ng norepinephrine na dulot ng cocaine ay naglalagay ng malaking pangangailangan sa methylation cycle—tinitiyak na sapat ang B12 upang suportahan ang parehong methylation cycle at ang pag-aayos ng nervous system.
P5P (aktibong B6)	25–50mg	Magandang umaga.	Mga cofactor para sa sintesis ng dopamine (DOPA decarboxylase), serotonin (aromatic amino acid decarboxylase), at norepinephrine (dopamine beta-hydroxylase). Ang pagkaubos ng tatlong sistema dahil sa cocaine ay naglalagay ng hindi karaniwang mataas na pangangailangan sa mga enzyme na umaasa sa P5P. Gumamit lamang ng pyridoxal-5-phosphate form.
Magnesium glycinate.	400-600mg elemental	Umaga at gabi.	Ang cocaine ay lubhang nagpapababa ng antas ng magnesium—direkta sa pamamagitan ng mga mekanismo ng metabolismo at hindi direkta dahil sa hindi magandang nutrisyon at kakulangan sa tulog na dulot ng paggamit nito nang paulit-ulit. Ang kakulangan sa magnesium ay nagpapalala ng pagkabalisa, problema sa kaisipan, panganib sa cardiovascular, at kalidad ng pagtulog—lahat ng ito ay mahalaga sa proseso ng paggaling mula sa cocaine. Ang pagbaba ng pagkabalisa dahil sa sapat na antas ng magnesium ay madalas na napapansin sa loob lamang ng ilang araw.
Sink.	20-30mg araw-araw.	Hapunan kasama ang pagkain.	Ang sink ay mahalaga para sa paggawa ng dopamine at para sa tungkulin ng ilang enzyme sa landas ng monoamine. Ang paggamit ng cocaine at ang kaugnay na nutritional imbalance ay nagpapababa ng antas ng sink. Sinusuportahan din nito ang immune function—lalo na't

			mahalaga ito dahil sa panganib ng agranulocytosis na dulot ng levamisole.

4.2 — Pagbuo Muli ng Dopamina

ANG CENTURION — Ang Pangunahing Target ng Utak na Mandirigma — Pagbuo Muli ng Senyales na Hindi Sapat.

Ang muling pagbuo ng dopamine ay ang pangunahing biyolohikal na layunin sa paggaling mula sa paggamit ng cocaine. Ang utak, na dating naglalabas ng dopamine nang masyadong mabilis, ay lalong napabilis nito habang ginagamit ang cocaine, at mas lalo pa ito sa panahon ng paggaling—isang dobleng kakulangan na nangangailangan ng maingat at komprehensibong estratehiya para sa muling pagbuo.

Supplement	Dosis.	Oras.	Walang ibinigay na teksto.
L-Tyrosine	500–2000mg araw-araw.	Umaga, malayo sa protina.	Direktang precursor ng dopamine. Ang kompendyum ay nagbanggit partikular ng tyrosine para sa paggaling mula sa cocaine na may kaugnayan sa Warrior COMT. Magsimula sa 500mg at dagdagan ang dosis batay sa reaksyon. Inumin 30 minuto bago o 2 oras pagkatapos kumain ng protina — dahil sa kompetisyon ng mga amino acid para sa transportasyon, maaaring mabawasan ang bisa nito kapag kasabay ng pagkain. Kung nagdulot ng anxiety ang L-tyrosine (bihira ngunit posibleng), palitan ito ng NALT (N-acetyl L-tyrosine) na may mas banayad na epekto.
Mucuna pruriens (pinagmumulan ng L-DOPA).	100–300mg L-DOPA equivalent.	Umaga, malayo sa protina.	Pinagmumulan ng Natural L-DOPA—isang hakbang na mas malapit sa dopamine kaysa sa tyrosine. Ang kompendyum ay naglalaman partikular ng *Mucuna pruriens* para sa paggaling ng mga "Warrior." Naglalaman din ito ng karagdagang mga alkaloid na maaaring makatulong sa mood nang hiwalay. Huwag pagsamahin ang mataas na dosis ng *Mucuna* sa L-tyrosine—

			pumili ng isa bilang pangunahing gamit. Ang epekto ng *Mucuna* ay mas mabilis at mas malinaw kaysa sa tyrosine, na gusto ng ilang mga indibidwal na may partikular na katangian.
Uridina monophosphate + DHA + CDP-Choline (Brain Stack)	UMP 250–500mg + DHA 1g + CDP-Choline 250mg	Magandang umaga sa lahat.	Nagpapataas nang synergistic ng synthesis at density ng mga receptor na D1/D2—ito ang pinaka-suportadong paraan upang mapataas ang bilang ng mga receptor na available nang walang reseta. Direktang tinutugunan nito ang pagbaba ng antas ng D2, na siyang pangunahing epekto ng gamot dahil sa matagal na paggamit ng cocaine. Ang Brain Stack ay nagbibigay ng mas mabagal at pangmatagalang pagbabago sa istraktura sa loob ng ilang linggo o buwan, hindi lamang pansamantalang lunas.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600–1800mg araw-araw, hinati sa ilang dosis.	Umaga at gabi, kasama ng pagkain.	Nagpapanumbalik ng balanse ng glutamate sa nucleus accumbens — direktang tinutugunan ang hindi tamang regulasyon ng glutamate at dopamine na nagiging sanhi ng pagnanasa sa cocaine. Maraming klinikal na pag-aaral, partikular para sa mga may problema sa paggamit ng cocaine, ang sumusuporta sa NAC (N-acetylcysteine) para sa pagbawas ng pagnanasa. Ito ay isa sa mga suplemento na may pinakamataas na ebidensya para sa cocaine. Simulan agad ang pagtigil sa paggamit ng cocaine.
Rhodiola rosea	300–600mg na standardized.	Magandang umaga.	Modulasyon ng dopamine at serotonin; adaptogen; anti-fatigue. Lalo na itong kapaki-pakinabang sa mga linggo 2–8 kung kailan ang kawalan ng kasiyahan (anhedonia) at kakulangan sa motibasyon ay laganap, ngunit hindi sapat ang epekto ng precursor stack lamang. Ang pagiging walang sigla sa maagang yugto ng paggaling mula sa cocaine ay tumutugon sa banayad na suportang dopaminergiko ng

			Rhodiola nang walang anumang stimulation.

4.3 — Pagbuo Muli ng Serotonin

ANG CENTURION — Ang positibong epekto sa pakikipag-ugnayan ng tao na dulot ng cocaine — Muling buuin ito.

Hindi tulad ng gabay tungkol sa methamphetamine kung saan ang pagbuo muli ng serotonin ay isang pangalawang layunin, sa rehabilitasyon mula sa cocaine, ito ay isa ring pangunahing layunin. Ang pagharang ng SERT (serotonin transporter) na dulot ng cocaine ay nagbibigay ng kumpiyansa sa pakikipag-ugnayan, emosyonal na init, at kadalian sa mga relasyon, na kapansin-pansing nawawala sa panahon ng rehabilitasyon. Ang paglayo sa lipunan at kawalan ng emosyon sa maagang yugto ng rehabilitasyon mula sa cocaine ay malaki ang kaugnayan sa serotonin.

Supplement	Dosis.	Oras.	Walang ibinigay na teksto.
5-HTP	50–150mg	Gabi, 30 minuto bago matulog.	Prekursor ng serotonin—ang pinakadirektang suplemento na available para sa muling pagbuo ng serotonin. Ang paggamit nito sa gabi ay sumusuporta sa parehong mood at tulog. Ang aspeto ng sosyal at interpersonal na bahagi ng paggaling—muling pagpapatibay ng kaginhawaan sa koneksyon na ibinibigay ng serotonergic effect ng cocaine—madalas na nagpapabuti nang kapansin-pansin sa loob ng 2–4 na linggo ng suplementasyon ng 5-HTP. Huwag pagsamahin sa mga SSRI nang walang gabay ng doktor.
L-Triptofan	500–2000mg	Gabi na, layo sa protina.	Alternatibo o dagdag sa 5-HTP—mas mabagal ang epekto, mas banayad ang simula. May mga taong nakakahanap na mas epektibo ang kombinasyon ng tryptophan at mababang dosis ng 5-HTP kaysa sa bawat isa nang mag-isa. Inumin ito nang hiwalay sa pagkain na mayaman sa protina dahil sa kompetisyon sa pagpasok sa katawan.
Inositol	4-12g araw-araw (ayusin ang dosis).	Hinahati sa mga pagkain.	Nagbabago sa pagiging sensitibo ng mga reseptor ng serotonin. Mayroon ding ebidensya para sa pagkabalisa at OCD—na mas

			karaniwan sa paggaling mula sa paggamit ng cocaine kaysa sa maraming iba pang uri ng paggaling mula sa droga. Ang paulit-ulit na pagnanasa at ang mapilit na katangian ng cravings sa cocaine ay tumutugon nang mahusay sa mga epekto ng inositol sa mga reseptor ng serotonin.
Omega-3 na may mataas na konsentrasyon ng EPA.	2-4 gramo araw-araw (mas mataas ang EPA kaysa sa DHA).	Sa pagkain, umaga.	Ang omega-3 na may mataas na nilalaman ng EPA ay may pinakamalakas na ebidensya para sa pagpapabuti ng kalooban at paglaban sa depresyon—lalo na sa pagtugon sa depresyong dulot ng serotonin sa panahon ng withdrawal mula sa cocaine. Sinusuportahan ng DHA ang likido ng mga lamad para sa paggaling ng mga receptor. Mahalaga ang ratio ng EPA:DHA para sa kalooban: Ang ratio na 2:1 o 3:1 ng EPA:DHA ay ang ratio na may ebidensya para sa pagbawas ng mga sintomas ng depresyon.

4.4 — Ang Tanong Tungkol sa ADHD

ANG CENTURION — Ang Pinakakaraniwang Hindi Nabibigyang-Pansin na Sanhi ng Pagkaadik sa Kokaina.

Ang cocaine ay isang inhibitor ng reuptake na may pagkakatulad sa istruktura at pharmacology sa methylphenidate (Ritalin). Ang parehong pagharang sa DAT na nagdudulot ng kasiyahan sa mga taong walang ADHD ay nagbubunga ng tunay na normalisasyon ng kognisyon at pokus sa mga taong may ADHD. Ang cocaine ay naging pangunahing paraan ng self-medication para sa ADHD sa loob ng maraming dekada—at karaniwang nananatiling hindi nadidiyagnos ang ADHD sa loob ng maraming taon dahil sa paggamit ng cocaine, dahil ang pahayag na "Nakakapokus ako kapag gumagamit ako nito" ay hindi isang sintomas na nagtuturo sa pagkonsulta sa psychiatrist.

Ang mga variant ng DAT1 10-repeat at DRD4 7-repeat—na parehong nauugnay sa pagiging madaling maapektuhan ng cocaine—ay kabilang din sa pinakamalakas na genetic marker para sa ADHD. Ang pagkakatulad na ito ay hindi nagkataon lamang.

Kung ginagamit mo ang cocaine pangunahin para sa pagtuon, produktibidad, o cognitive performance kaysa sa kasiyahan — at kung nahihirapan kang magpokus, mag-organisa, at tapusin ang mga gawain kapag hindi ka gumagamit nito — mahalaga na sumailalim sa pagsusuri para sa ADHD bilang bahagi ng iyong

paggaling. Ang mga non-stimulant na gamot para sa ADHD (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) ay maaaring makatulong sa ADHD nang hindi nagdudulot ng panganib sa addiction tulad ng stimulants sa ganitong sitwasyon. Kumonsulta sa isang psychiatrist na espesyalista sa gamot para sa adiksyon.

4. 5 — Pagbawi sa Pisikal na Kalagayan — Pangangatawan, Kardiyobaskular, at Impeksyon.

ANG SENTURYON - Ang Katawan na Nasira Kasabay ng Utak.

Pinsala sa ilong (mga gumagamit ng droga sa pamamagitan ng ilong): Ang paulit-ulit na paglanghap ng cocaine ay maaaring magdulot ng pagkapal ng lamad sa loob ng ilong, butas sa septum, at sa malubhang kaso, pagkasira ng bubong ng bibig. Ang pagsusuri ng isang espesyalista sa tainga, ilong, at lalamunan (ENT) ay angkop para sa sinumang gumagamit ng droga sa pamamagitan ng ilong nang matagal. Ang pang-araw-araw na paghuhugas ng ilong gamit ang solusyon ng asin (tulad ng NeilMed o neti pot) ay nakakatulong sa paggaling ng lamad. Ang Vitamin C at zinc ay sumusuporta sa paghilom ng tisyu. Posible ang kumpletong paggaling sa mga banayad hanggang katamtamang kaso kung itititigil ang paggamit; ang pinsala sa istraktura (butas) ay maaaring mangailangan ng operasyon.

Pagsusuri ng cardiovascular: Ang sinumang may malaking kasaysayan ng paggamit ng cocaine ay dapat sumailalim sa pagsusuri ng puso: ECG para sa arrhythmia o ebidensya ng nakaraang ischemia; pagsubaybay sa presyon ng dugo; echocardiogram kung may mga sintomas o malaking kasaysayan ng paggamit. Ang cardiomyopathy na dulot ng cocaine (pusong lumaki at humina dahil sa matagal na sobrang pagka-activate ng sympathetic nervous system) ay dokumentado sa mga gumagamit nang labis at matagal, at nangangailangan ng pagsusuri mula sa cardiologist.

Mga sakit na nakakahawa: Mga gumagamit ng intravenous na kokaina: Pagsubok para sa HIV, Hepatitis C, at Hepatitis B. Pagsusuri para sa infective endocarditis kung may lagnat, murmur sa puso, o anumang sintomas na nakakaapekto sa buong katawan. Pagsubok para sa mga sakit na sexually transmitted (STI) kung ang paggamit ng kokaina ay nangyari sa mga sitwasyon na may kaugnayan sa seksuwalidad (malakas ang ugnayan ng kokaina at kawalan ng kontrol sa sarili).

Pagsubaybay sa Levamisole: CBC (kumpletong bilang ng dugo) sa simula ng paggaling. Kung lumitaw ang mga sintomas ng agranulocytosis (lagnat, sugat sa bibig, madaling kapitan ng impeksyon) — agarang pagsusuri. Ulitin ang CBC pagkatapos ng 1 at 3 buwan.

4.6 — Pagbuo Muli ng Tulog

Ang kokaina at ang pagtulog ay may espesyal na ugnayan: ang kokaina ay nagdudulot ng matinding insomnia habang ginagamit (dahil sa mataas na aktibasyon ng norepinephrine na pumipigil sa pagtulog), na sinusundan ng hypersomnia o labis na antok habang bumababa ang epekto nito (dahil ang sistema ng katawan ay lubhang napagod at nangangailangan ng panahon para magpagaling). Ang paulit-ulit na siklo ng paggamit at pagbagsak ay nagdudulot ng matinding pagkagambala sa ritmo ng katawan na maaaring tumagal ng ilang linggo kahit pa huminto na ang paggamit.

- Melatonin: 0.5–1mg sa ilalim ng dila, 30–60 minuto bago ang oras na gustong matulog. Ang natural na ritmo ng katawan ay paulit-ulit na naaapektuhan ng mga siklo ng pagkaubos ng enerhiya at pagbawi — ang melatonin, kung ginamit sa tamang oras, ay nakakatulong upang ibalik ito sa normal.
- Magnesium glycinate: 400mg, inumin sa gabi. Nakakatulong ito sa parehong problema sa pagtulog at sa pagkabalisa na kadalasang nararamdaman sa unang yugto ng pagtigil sa paggamit ng cocaine.
- Glycine: 3–5g, 30 minuto bago matulog. Binabawasan nito ang temperatura ng katawan at nagpapalakas sa NMDA co-agonism, na sumusuporta sa istraktura ng pagtulog.
- 5-HTP: 50–100mg sa gabi. Ang pagpapabuti ng serotonin ay sumusuporta sa pagtulog at sa REM cycle.
- Ekstrakt ng tart cherry: 480mg tuwing gabi. Likas na pinagmumulan ng melatonin; may katangian na nagpapabawas ng pamamaga.
- L-Theanine: 200mg sa gabi. Binabawasan nito ang labis na aktibidad ng isip na nararanasan sa maagang yugto ng paggaling mula sa paggamit ng cocaine, at nakakatulong ito upang makatulog.

Ang protocol ng tunog para sa pagpapahinga at paglabas sa epekto ng mga stimulant ay ang sumusunod: binaural beats na delta (0.5–4 Hz) para sa pagtulog; maximum na 60–70 BPM; ambient, drone, at mga tunog mula sa kalikasan. Walang biglaang pagbabago sa lakas ng tunog, walang nakakagulat na transisyon. Mababang volume. Ang sobrang sensitibong sistema nerbiyos pagkatapos gumamit ng cocaine ay maaaring maapektuhan nang hindi maganda ng mga stimulating na audio.

4.7 — Patong ng Suporta sa Peptide

Peptido	Ang mekanismo sa paggaling mula sa addiction sa cocaine ay maaaring kabilangan ng mga	Oras.	Notes

	sumusunod: *** Pagbabago sa utak: Ang cocaine ay nakakaapekto sa sistema ng reward ng utak, na nagiging sanhi ng labis na dopamine. Sa paglipas ng panahon, ang utak ay maaaring mag-adjust, na humahantong sa mas kaunting kasiyahan mula sa mga natural na gantimpala at isang pagnanasa para sa cocaine.** *** Pagbabago sa katawan: Ang cocaine ay maaaring magdulot ng iba't ibang problema sa kalusugan, kabilang ang mga sakit sa puso, pagkasira ng baga, at pinsala sa atay. Ang paggaling mula sa addiction sa cocaine ay nangangailangan ng pagpapagaling ng mga pinsalang ito.** *** Pagbabago sa pag-uugali: Ang addiction sa cocaine ay maaaring humantong sa hindi malusog na pag-uugali, tulad ng panlilinlang, pagnanakaw, at pakikipagtalik na walang proteksyon. Ang paggaling mula sa addiction sa cocaine ay nangangailangan ng pagbabago ng mga pag-uugaling ito.** *** Pagbabago sa lipunan: Ang addiction sa cocaine ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa mga relasyon, trabaho, at iba pang**		

	aspeto ng buhay. Ang paggaling mula sa addiction sa cocaine ay nangangailangan ng muling pagbuo ng mga relasyon at paghahanap ng suporta mula sa pamilya at mga kaibigan. **Ang proseso ng paggaling mula sa addiction sa cocaine ay maaaring maging mahaba at mahirap, ngunit ito ay posible. Mayroong maraming mapagkukunan na magagamit upang matulungan ang mga indibidwal na makabangon mula sa addiction sa cocaine, kabilang ang:** *** Mga programa ng paggamot** *** Mga grupo ng suporta** *** Pagpapayo** *** Gamot** **Kung ikaw o isang mahal sa buhay ay nahihirapan sa addiction sa cocaine, mangyaring humingi ng tulong. Mayroong mga taong nagmamalasakit at gustong tumulong. Maaari kang makahanap ng impormasyon tungkol sa kung paano makakuha ng tulong sa findahelpline.com.**		
BPC-157	Modulasyon ng sistema ng dopamin at serotonin; direktang nagpapabawas sa pagkaubos ng dopamin na dulot ng cocaine sa mga modelo	Araw 1 pagkatapos ng pagtigil — araw-araw.	Ang BPC-157 ay ang pinakamahalagang peptide sa paggaling mula sa paggamit ng cocaine dahil sa kakayahan nitong direktang baguhin ang

	ng pananaliksik; pagpapabuti ng koneksyon sa pagitan ng bituka at utak; proteksyon sa nervous system; sumusuporta sa produksyon ng BDNF.		sistema ng dopamine. Ipinapakita ng mga pag-aaral sa hayop na ang BPC-157 ay partikular na nakakatulong upang labanan ang pagkagambala ng sistema ng dopamine na dulot ng mga stimulant, kabilang ang cocaine. Maaaring inumin ito sa pamamagitan ng bibig o itusok sa ilalim ng balat. Mahalaga rin ang pagpapabuti ng kalusugan ng bituka dahil ang paggamit ng cocaine ay lubos na nakakasira sa microbiome ng bituka at sa produksyon ng serotonin sa labas ng utak.
Semax	Pagtaas ng antas ng BDNF at NGF; pagpapabuti ng kognisyon; regulasyon ng dopamine at serotonin; suporta sa prefrontal cortex — direktang pinipigilan ng cocaine ang produksyon ng BDNF sa prefrontal cortex.	Mula sa unang linggo.	Ang direktang pagpigil ng cocaine sa BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) sa prefrontal cortex ay isa sa mga pangunahing mekanismo nito na nagdudulot ng problema sa kognisyon. Ang mga epekto ng Semax na nagpapasigla sa BDNF ay direktang sumasalungat sa mekanismong ito. Ang "cognitive fog," ang mahinang paggawa ng desisyon, at ang pagiging padalus-dalos na nauugnay sa paggaling mula sa cocaine ay maaaring matugunan ng suporta ng Semax sa prefrontal cortex. Intranasal.
Selank	Gamot na nagpapabawas ng pagkabalisa sa pamamagitan ng pag-regulate ng GABA at serotonin; binabawasan ang pagkabalisa nang walang panganib na magkaroon ng addiction; ang bahagi nito na may kaugnayan sa serotonin ay direktang konektado sa mekanismo ng SERT	Mga Linggo 1-8 — kung kinakailangan para sa pagkabalisa.	Ang mekanismo ng Selank na may kaugnayan sa serotonin ay ginagawa itong partikular na mahalaga para sa paggaling mula sa addiction sa cocaine kumpara sa ibang stimulant — tinutugunan nito ang aspeto ng serotonin sa epekto ng cocaine kasabay ng pagbabawas ng pagkabalisa sa

	ng cocaine.		pamamagitan ng GABAergic. Hindi nakakaadik. Ginagamit sa pamamagitan ng ilong.
Epitalon	Arkitektura ng pagtulog; proteksyon ng telomeres; landas ng pineal; normalisasyon ng ritmo sirkadian.	Mga Linggo 1–4	Ang pagkaantala sa ritmo ng katawan dahil sa mga siklo ng paggamit at pagbagsak ng cocaine ay maaaring tumagal ng ilang linggo. Ang Epitalon ay direktang sumusuporta sa pineal pathway at nagpapabuti sa normal na ritmo ng katawan.
Dihexa	Synaptogenesis; Landas ng HGF/c-Met; nagpapalakas ng mga bagong koneksyon sa pagitan ng mga neuron sa prefrontal cortex at hippocampus na nasira dahil sa pagpigil ng BDNF ng cocaine.	Buwan 1–3	Ang pagpigil ng BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) at ang mga epekto nito sa synapse na dulot ng cocaine ay maaaring matugunan sa antas ng synaptogenesis gamit ang Dihexa. Napakalakas nito—simulan sa pinakamababang dosis. Limitado pa ang datos sa tao; may malakas na batayan para sa pinsala sa prefrontal cortex na sanhi ng cocaine.

Seksyon 5 — Ang Pagnanasa sa Kokaina — Pag-unawa at Pagpigil.

ANG CENTURION — Ang pinakamabilis at may pinakamataas na reaksyon sa pagnanasa sa kategorya ng mga stimulant.

Ang mga pagnanasa sa cocaine ay kabilang sa pinakamalakas at pinaka-sensitibo sa mga senyales sa larangan ng gamot para sa adiksyon. Ang signal ng dopamine na inaasahan ng utak bilang tugon sa mga bagay na nauugnay sa cocaine ay napakalakas at mabilis—sa loob lamang ng ilang miliseconds pagkatapos makita ang isang kaugnay na senyales (isang partikular na tunog, ang nakikitang puting pulbos, isang sosyal na sitwasyon na may kaugnayan sa paggamit, o isang partikular na amoy), ang sistema ng dopamine na nagbibigay ng anticipasyon ay gumagana nang halos sa pinakamataas na antas.

Ito ay hindi isang proseso ng pag-iisip. Ito ay isang pangunahing neurological na kaganapan. Ang utak ay naglalabas ng anticipatory dopamine signal bago pa man magkaroon ng pagkakataon ang prefrontal cortex upang suriin ito. Kaya't kung bakit nabibigo ang paraan na "huwag mo lang isipin," lalo na sa kaso ng cocaine: hindi nagsisimula sa pag-iisip ang pagnanasa. Ang pag-iisip ay nangyayari pagkatapos.

Ang protokol ng pagpapatigil ay dapat na nakabatay sa kilos bago ito maging nakabatay sa kaisipan: ang aksyon ay nauuna sa pagsusuri.

Mapa ng mga Sanhi ng Pagnanabik sa Kokaina.

Uri ng trigger.	Ang pangyayaring neurologikal.	Estratehiya sa pagpigil.
Pahiwatig sa kapaligiran (pinakamataas na intensidad).	Ang mga tiyak na lugar, tao, gamit, amoy, musika, at sitwasyon panlipunan—anumang bagay na madalas nauugnay sa paggamit ng cocaine—ay nagdudulot ng anticipatory dopamine firing bago pa man magkaroon ng malay na pagnanasa.	UMALIS AGAD SA LUGAR. Huwag makipag-usap. Huwag na lang "magpaalam." Ang pisikal na paglabas sa lugar kung saan naroroon ang nagti-trigger ay ang unang dapat gawin, hindi ang huli. Kailangan ng "cue environment" para gumana ang "cue-reactivity circuit". Alisin ang sarili mula rito bago gawin ang anumang bagay.
Walang ibinigay na teksto.	Mga kaganapan sa trabaho, mga pagdiriwang, at mga sitwasyong panlipunan kung saan dati nang ginagamit ang cocaine upang maging mas	Magplano nang maaga para sa mga sitwasyong panlipunan na may mataas na panganib: dumating ng huli at umalis ng maaga; magdala ng isang

	"aktibo" - naglalabas ang utak ng anticipatory dopamine sa mga kontekstong ito dahil natutunan nito na ang cocaine ay nauuna rito.	kasama na hindi umiinom; maghanda ng dahilan para umalis; gawin ang suplemento bago ang kaganapan. Ang kumpiyansa sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao na ibinibigay ng cocaine ay dapat buuin sa pamamagitan ng iba pang paraan (Seksyon 6) bago maging komportable sa mga sitwasyong panlipunan na may mataas na panganib.
Kakulangan sa dopamine na nagdudulot ng pagnanasa (pagiging walang sigla).	Ang kawalan ng kasiyahan at ang pakiramdam na walang emosyon sa maagang yugto ng paggaling ay nagdudulot ng isang partikular na pagnanasa: "Gusto ko lang maramdaman ang kahit ano." Ang motibasyon ay hindi ang cocaine mismo—kundi ang pagtatapos ng kawalan ng pakiramdam. Anumang signal ng dopamine ay magiging sapat. Ang cocaine lamang ang pinakamabilis na paraan upang makaramdam.	Ang pagnananais na ito ay nangangailangan ng matinding natural na interbensyon sa dopamine: masiglang ehersisyo (ang pinakamabilis na natural na paraan upang makakuha ng dopamine), paglalantad sa lamig, kompetisyon, at hamon sa pagkamalikhain. Kailangan nito ang isang bagay na may sapat na intensidad upang magbigay ng tunay na gantimpala, hindi lamang sapat na gantimpala. Ang pangangailangan para sa mataas na intensidad ng "Warrior" ay hindi maaaring balewalain—dapat itong matugunan.
Pagnanabik sa tiwala sa sarili at pakikisalamuha.	Ang pakiramdam na hindi sapat nang walang droga kapag nakikipag-ugnayan sa ibang tao — ang ginhawa, kumpiyansa, at talino na ibinibigay ng cocaine ay nawawala, at ang normal na estado ng pagiging malinaw ay tila kulang.	Ang 5-HTP at ang pagsasanay sa pakikipag-ugnayan sa lipunan. Ang kumpiyansa sa pakikipag-ugnayan ay bahagi na dulot ng gamot (pagharang sa SERT) at bahagi na dulot ng pag-uugali (ang mga gumagamit ng cocaine ay nagsasanay ng mataas na antas ng interaksyon sa lipunan habang nasa ilalim ng impluwensya ng droga sa loob ng maraming taon). Ang aspeto ng pag-uugali ay maaaring muling buuin sa pamamagitan ng sadyang pagsasanay sa mga sitwasyon na may mas mababang panganib. Ang bahagi na may kaugnayan sa serotonin ay sinusuportahan ng 5-HTP at natural na mga paraan upang mapataas ang antas ng

		serotonin.
Amoy na hindi tunay (nakadokumento sa kompendyum).	Ang kompendyum ay partikular na binabanggit ang "klinikal na epekto ng ketamin" at, bilang karagdagan, ang natatanging amoy kemikal ng cocaine bilang isang ilusyon sa pang-amoy sa maagang yugto ng paggaling — kung saan ang utak, bago pa man mangyari ang karanasan, ay naghahanda na ng alaala sa pandama.	Ang kompendyum ay nagtatakda ng dalawang uri: ang anticipatory (na sanhi ng mga senyales, tumatagal ng ilang segundo hanggang minuto, at kadalasang sinasamahan ng pagnanasa) at ang biological release (na nangyayari habang nag-eehersisyo, mula sa paglabas ng mga metabolite ng cocaine mula sa taba, na sinasamahan ng pagduduwal kaysa sa pagnanasa, at tumatagal ng mas mahabang panahon). Pareho itong nawawala sa paglipas ng panahon at nagpapakita na ang proseso ng paggaling ay gumagana, hindi nabibigo.

ANG PAMAMARAAN PARA PIGILAN ANG PAGNANASA SA KOKAINA — PROTOKOL NA 5 MINUTO.

1. Tumayo. Lumakad sa ibang kwarto. Pumunta sa labas.
2. MATAAS NA INTENSIDAD NG PISIKAL NA PAGPAPAGANA. Dalawampung jumping jacks, isang takbo sa paligid ng bloke, malamig na tubig sa mukha, o anumang bagay na lumilikha ng agarang at matinding pisikal na sensasyon. Ang "craving" ng personalidad na "Warrior" ay nagiging mas malakas—nangangailangan ito ng mataas na intensidad na tugon, hindi isang banayad na tugon. Ito ay hindi opsyon na maging mahina. Ito ay neurobiological na pag-aayos.
3. PAGHINHAYA NG 4-7-8 — ANIM NA CYCLE. Pagkatapos ng pisikal na pagkabahala, kailangan i-activate ang parasympathetic system. Ang "warrior brain" na nakaranas ng pinakamataas na antas ng dopamine anticipation signal ay nangangailangan ng paggana ng vagal brake. Anim na cycle, hindi apat.
4. Uminom ng NAC at tyrosine. Ang glutamate homeostasis (NAC) at ang precursor ng dopamine (tyrosine), kapag pinagsama, ay tumutugon sa pangangailangan sa neurokemikal na nagdudulot ng pagnanasa. Hindi ito mga placebo—ito ang mga hilaw na materyales para sa signal ng gantimpala na hinihingi ng pagnanasa, at ibinibigay sa pamamagitan ng landas ng synthesis kaysa sa landas ng pagpigil sa reuptake.
5. KONTAK. Isang text o tawag sa iyong sistema ng suporta. Ang "dopamine anticipation circuit" ay natutunan sa mga sosyal na konteksto—ang cocaine ay isang sosyal na droga. Ang koneksyon ay nagbibigay ng tunay na sosyal na senyales ng dopamine na bahagyang tumutugon sa pangangailangan ng

circuit na ito. Pangalanan kung ano ang nangyayari. Hindi mo kailangan ng pagliligtas. Kailangan mo ng senyales.

6. GAMITIN ANG PINAKAMATAAS NA ANTAS NG LIKAS NA GANTIMPALA. Mula sa Seksyon 6. Anumang bagay na madaling makuha at tunay na matindi. Ang isang simpleng, banayad na aktibidad ay hindi makakatugon sa pangangailangan ng "Warrior". Dapat itong maging tunay na intensidad.
7. Trigger, uri, intensidad (0-10), aksyon, resulta. Ang tatlong linggo ng datos na ito ay nagpapakita ng iyong partikular na "arkitektura" ng pagnanasa nang may katumpakan na nagbabago sa iyong relasyon sa mga pagnanasang iyon.

Seksyon 6 — Pag-iwas sa Adiksyon: Pagbuo ng Likas na Kasiyahan ng Mandirigma.

ANG SENTURYON — Aplikasyon ng Centurian Paper C-28 sa Pagbawi mula sa Paggamit ng Kokaina — Ang Buhay na Kailangan ng Isipang Mandirigma.

Ang kompendyum ay naglalahad nang eksakto kung ano ang kailangan ng "Warrior" na kondisyon, at kung ano ang ibinibigay ng cocaine: ang pakiramdam ng pagiging buhay, na hindi nakukuha sa normal na estado. Hindi ito kapayapaan. Hindi rin lunas. Hindi ito pagtakas. Ito ay pagkabuhay.

Ang "Olympian ng Wala" na gumugol ng mga taon upang makamit ang pakiramdam na iyon sa pamamagitan ng pagdagsa ng dopamine ay mayroon nang tamang kakayahan para sa isang bagay na pambihira. Ang parehong "makina" na naghahabol ng cocaine nang may matinding dedikasyon ay maaaring gamitin upang ituloy ang kahusayan, kompetisyon, serbisyo, at tagumpay—kung bibigyan lamang ito ng tamang direksyon.

Ang likas na paraan ng paggaling mula sa adiksyon sa cocaine ay hindi nangangahulugang isang mas madaling buhay. Ito ay isang mas tunay na buhay. Isang buhay na naaayon sa aktwal na pangangailangan ng utak.

Ang Likas na Arkitektura ng Dopamina ng Isang Mandirigma.

Source	Intensidad ng dopamine.	Paano ipatupad?	Para sa paggaling mula sa addiction sa cocaine, narito ang ilang impormasyon: * **Recovery Kernel:** Ito ay isang programa o sistema na maaaring makatulong sa proseso ng paggaling. * **Naloxone:** Isang gamot na ginagamit para labanan ang overdose. * **COMT:** Isang enzyme na may kaugnayan sa metabolismo ng ilang gamot. * **DRD2:** Isang uri ng receptor sa utak na maaaring maapektuhan ng cocaine. * **MTHFR:** Isang gene na may kinalaman sa metabolismo ng folate. * **Blueprint:** Maaaring

			tumutukoy sa isang plano o gabay para sa paggaling. *** Para sa karagdagang tulong, bisitahin ang findahelpline.com.** **Mahalaga ang medikal na tulong at hindi ito dapat ituring na pagkakamali.**
Pagsasanay na may mataas na intensidad—lalo na ang mga kompetisyon.	Napakataas — dopamin, noradrenalin, endorphin, BDNF nang sabay-sabay.	Pagtakbo, CrossFit, sining ng pakikipaglaban, mga paligsahan sa sports – araw-araw, 45 minuto o higit pa. Ang intensidad ay dapat tunay, hindi katamtaman.	Para sa programa ng "Warrior," ang intensidad ng ehersisyo ay mas mahalaga kaysa sa tagal. Ang isang 20 minutong high-intensity interval training (sprint) ay maaaring magbigay ng mas maraming dopamine signal kumpara sa 60 minuto ng katamtamang pagtakbo. Ang sistema ng nerbiyos na ginagaya ng cocaine ay nangangailangan ng tunay na pisikal na intensidad upang makagawa ng katulad na epekto sa kemikal ng utak. Ito ang hindi maaaring balewalain. Gawin ito muna.
Direktang kompetisyon.	Napakataas — ang mga salik panlipunan ay nagpapataas ng dopamine nang 3-5 beses kumpara sa indibidwal na tagumpay.	Paligsahan sa isports, sining ng pakikipaglaban, mga laro ng labanan, paligsahan sa paglalaro, chess, mga kompetisyon sa benta, debate.	Ang paglabas ng dopamine na dulot ng panalo—ng paglampas sa isang partikular na kakumpitensya sa isang tiyak na sandali—ay isa sa mga pinakamalakas na natural na reaksyon ng dopamine. Para sa taong gumamit ng cocaine bilang pampahusay ng performance sa mga sosyal at propesyonal na sitwasyon, ang kompetisyon ay nagbibigay ng dopamine na may kaugnayan sa sosyal, na siyang dating ibinibigay ng cocaine. Maghanap ng isang kompetisyon. Sumali dito. Ang paghahangad na manalo ang siyang nagpapatakbo sa "makina" na dati'y ginagawa ng cocaine.
Mataas na antas ng propesyonal na pagganap.	Mataas na pagganap ng dopamine kasama ang sosyal na pagpapatiba y.	Pagsasalita sa publiko, mga presentasyon, pagnenegosyo, benta, sining ng pagtatanghal, pamumuno.	Ang utak ng isang "Warrior" ay gumagana nang mahusay sa ilalim ng presyon—ang uri ng COMT na Val/Val, na mabilis na inaalis ang mga kemikal na nagdudulot ng stress, ay nagbibigay ng tibay sa stress at kakayahang gampanan ang mga

			gawain kahit sa ilalim ng matinding presyon. Ang cocaine ay maaaring magbigay ng pansamantalang bentahe sa propesyonal na larangan, ngunit ang utak na nakarekober na mula sa paggamit nito ay kayang magbigay ng parehong resulta sa pamamagitan ng lehitimong paghahanda at pagganap, na hindi kinakailangang gumamit ng mga "shortcut." Ang paggamit ng shortcut ay maaaring makasira sa kredibilidad ng isang tao. Ang pagbuo ng tunay na kakayahan ay nagbubunga ng pangmatagalang respeto.
Kasanayan sa paglikha na may kahusayan sa pagtatanghal.	Mataas—lalo na sa mga manonood at sa kahalagahan ng sitwasyon.	Pagtatanghal ng musika, komedya, sining biswal na may eksibisyon, pagsusulat na may mga mambabasa, anumang malikhaing gawain na may tagapakinig.	Ang estado ng pagkamalikhain na artipisyal na ginagawa ng cocaine—ang kahanga-hangang usapan, ang nakakapukaw na pagtatanghal—ay maaaring maranasan sa pamamagitan ng tunay na kasanayan sa paglikha at pagsasanay na ipakita ito sa harap ng iba. Ang pagkakaiba: ang estado ng pagkamalikhain na dulot ng cocaine ay pansamantala lamang at nakakapinsala; ang tunay na kasanayan sa paglikha ay patuloy na umuunlad at lumalago.
Pagsasama ng pagiging exposed sa lamig at ehersisyo.	Mataas na antas — pagtaas ng norepinephrine + BDNF + endorphin; ang kombinasyon ay nagdudulot ng matagalang (2-3 oras) pagtaas ng pakiramdam.	Paglubog sa malamig na tubig, sinusundan ng ehersisyo; o kaya'y ehersisyo, sinusundan ng pagligo sa malamig na tubig. Gawin araw-araw kung maaari.	Ang kombinasyon ng pagiging exposed sa lamig at masigasig na ehersisyo ay nagdudulot ng pagtaas ng norepinephrine na katumbas ng epekto ng NET blockade ng cocaine—ang pagiging alerto, enerhiya, at pakiramdam ng buhay—sa pamamagitan ng norepinephrine axis, nang walang panganib sa cardiovascular. Para sa utak ng isang "warrior" na nakahanap ng norepinephrine component ng cocaine na kasing-akit ng dopamine component, ang kombinasyong ito ay ang pinakamabisang natural na alternatibo.
Lalim ng ugnayan at	Katamtaman hanggang	Isang hanggang dalawang relasyon	Ang epekto ng kokaina sa serotonin, na nagdudulot ng

tunay na koneksyon.	Mataas — oxytocin + endorphin + serotonin	na may tunay na lalim; komunidad ng paggaling; pagsali sa mga aktibidad na mataas ang intensidad kasama ang iba; paglilingkod sa mga sitwasyon na nangangailangan ng tiwala.	pakiramdam ng tunay na koneksyon, kahusayan sa pag-uusap, at ang pakiramdam na kilala at nakikilala ka, ay bahagi ng pharmacological effect ngunit bahagi rin ito ng pahintulot na ibinibigay ng kokaina upang maging ganap na naroroon at aktibo. Ang paggaling ay nagpapanumbalik sa kakayahang makaranas ng tunay na lalim sa pakikipag-ugnayan nang walang "permiso." Ito ay tumatagal ng mas mahabang panahon kaysa sa paggaling ng dopamine, ngunit ito ay mas pangmatagalan.
Serbisyo sa malawakang saklaw—pagtulong sa iba na makabangon.	Mataas - patuloy; ang pinakamadalas at maaasahang pangmatagal ang pinagmumulan ng dopamine para sa "Warrior".	Suporta mula sa kapwa na nakaranas ng parehong sitwasyon, pagiging sponsor, pagiging mentor, adbokasiya, anumang bagay kung saan ang iyong kakayahan bilang isang "mandirigma" ay direktang nagpapabuti sa kalagayan ng ibang tao.	Ang "Warrior brain" sa paggaling mula sa paggamit ng cocaine, na may mataas na kakayahan, kaya humarap sa pressure, at naghahanap ng intensidad, ay isa sa mga pinakamabisang tagapagbigay gabay para sa ibang tao na may parehong katangian. Ang taong nakaranas na kung ano ang dinanas ng isang gumagamit ng cocaine at bumuo ng buhay pagkatapos nito ay mayroon nang isang bagay na hindi kayang bilhin o gayahin. Maraming tao sa pangmatagalang paggaling mula sa paggamit ng cocaine ang nakakahanap ng kanilang pinaka-maaasahang at tunay na "dopamine source" sa pamamagitan ng pagiging gabay para sa iba.

Ang Arkitektura ng Kumpiyansa sa Pakikipag-ugnayan—Pagbuo Muli Nang Walang Gamot.

ANG CENTURION — Ang papel ng serotonin na ginagampanan ng cocaine.

Ang kaginhawaan sa pakikipag-ugnayan, ang kumpiyansa, at ang kahusayan sa pag-uusap na ibinibigay ng pagharang ng SERT ng kokaina ay isa sa mga aspeto ng paggamit ng kokaina na pinakamababa ang talakayan at pinakamahalaga para sa maraming tao. Para sa maraming taong may problema sa paggamit ng kokaina, ang normal na estado ng pakiramdam—kapag hindi gumagamit ng kokaina—ay hindi lamang mas masahol kaysa kapag gumagamit nito, ngunit tila kulang at hindi

sapat. Ang mga usapan ay nagiging mahirap. Ang likas na talino at koneksyon na dulot ng kokaina ay tila nawawala.

Ito ay totoo, at pangunahing nakakaapekto sa serotonin. Ang sistema ng serotonin ay muling nabubuo sa pamamagitan ng pagtigil sa paggamit at sa tulong ng mga suporta na nabanggit. Ngunit ang aspeto ng pag-uugali ay mahalaga rin: ang taong gumagamit ng cocaine na nagpapakita ng mahusay na pakikipag-ugnayan sa lipunan ay nagsasanay nito. Ang kasanayang ito ay totoo. Kailangan lamang itong sanayin nang walang "pharmaceutical confidence booster."

Ang arkitektura:

- Magsimula sa mas maliliit na hakbang: magsanay ng tunay na pakikipag-ugnayan sa lipunan sa mga sitwasyon na hindi gaanong nakakaapekto (sa mas maliit na grupo, sa mga taong pinagkakatiwalaan, at sa mga pamilyar na lugar) kaysa direktang dumiretso sa mga propesyonal at panlipunang pagtitipon kung saan ginagamit ang cocaine.
- Ang kumpiyansa na ibinibigay ng cocaine sa pamamagitan ng pagpuno sa sistema ng serotonin ay maaaring gayahin sa pamamagitan ng masusing paghahanda—pag-alam sa materyal, pagsasanay sa usapan, at paggawa ng pisikal na ehersisyo na kailangan ng katawan upang makaramdam ng kakayahan. Ang "handang mandirigma" ay mas matatag kaysa sa "mandirigmang gumagamit ng gamot" sa katagalan.
- Ang suplemento ng serotonin: ang 5-HTP (50–100mg sa gabi), inositol, at sapat na protina—ang mga suplemento para sa muling pagbuo ng serotonin na nakalista sa Seksyon 4.3—ay nagbibigay ng tunay na suporta sa kemikal ng utak para sa dimensyon ng kumpiyansa sa pakikipag-ugnayan sa lipunan sa proseso ng paggaling.
- Ang komunidad ng paggaling bilang isang lugar para sa pagsasanay panlipunan: ang mga programa tulad ng twelve-step, SMART Recovery, o anumang komunidad ng paggaling ay nagbibigay ng isang natatanging kapaligirang panlipunan kung saan ang pagiging totoo ay pinahahalagahan at ang koneksyon ay tunay. Ito ay ang komunidad na nakabatay sa serotonin na sinusubukang gayahin ng mga aktibidad na may kaugnayan sa cocaine.

Seksyon 7 — Pag-navigate sa Recovery Kernel: Ang Iyong Mapa ng Protokol.

Yugto	Mga Protokol.	Pangunahing pokus.	Walang ibinigay na teksto.
Pagsusuri Medikal (Araw 0-7)	Doktor, cardiologist kung kinakailangan, espesyalista sa tainga, ilong, at lalamunan (ENT) kung may pinsala sa ilong, espesyalista sa mga nakakahawang sakit.	Pagsusuri sa puso; CBC para sa levamisole; pagsusuri ng ilong; pagsubok para sa mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik/HIV/HCV; pagsusuri para sa ADHD kung kinakailangan.	Ang mga medikal na pagsusuri na ito ay dapat gawin sa unang linggo ng paggaling, hindi pagkatapos ng ilang buwan. Ang levamisole agranulocytosis ay maaaring maging nakamamatay kung hindi natukoy. Ang pinsala sa puso mula sa paggamit ng cocaine ay unti-unting lumalala. Ang medikal na pagsusuri ay hindi opsyonal na pangangalaga sa sarili—ito ay kaligtasan.
Basehiyang Biolohikal (Araw 1–14)	Protocolo 07, Protocolo 09, Protocolo 17, Protocolo 18.	NAC, tyrosine, 5-MTHF, magnesium, 5-HTP, pagsisimula ng ehersisyo, sleeping stack.	NAC sa Araw 1. Tyrosine sa Araw 1. Magnesium sa Araw 1. Ang triple na pagkaubos ng mga monoamine ay nangangailangan ng triple na suporta para sa muling pagbuo mula sa simula. Ang "stimulant crash sonic protocol" ng compendium (60–80 BPM, mainit na tunog) para sa unang linggo. Ang Protocol 07 (nutrisyon) ay nagbibigay-diin sa protina — ang synthesis ng dopamine at serotonin ay nangangailangan ng mga precursor na amino acid.
Pagmamapa ng Genoma (Mga Linggo 1-4)	Seksyon 15 (Compendium), Pagsusuri ng COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT, konstitusyon; Pagmamarka ng Sindroma ng Kakulangan sa Gantimpala; katayuan ng metilasyon; mga marker na genetiko para sa ADHD.	Ang kumpirmasyon ng COMT Val/Val ay ang pinakamahalagang natuklasan sa pagsusuri ng gene — binabago nito ang buong direksyon ng arkitektura ng paggaling. Ang DRD2 A1 allele ay nagpapakilala sa "double-deficit Warrior" na nangangailangan ng pinakamatatag na sistema ng gantimpala. Ang mga marker ng ADHD (DAT1, DRD4) ay maaaring magpahiwatig ng isang kasabay na kondisyon na nangangailangan ng sarili nitong

			paggamot.
Arkitektura ng Intensidad (Mga Linggo 2–12)	Protocolo 03 (ehersisyo), Protocolo 04 (komunidad), Seksyon 6 ng gabay na ito.	Pagsasanay na may mataas na intensidad araw-araw; pagtukoy ng mga kompetisyon; pagsasanay sa malikhaing paraan; pagpapalakas ng interaksyong panlipunan.	Ang "Warrior" na personalidad ay hindi maaaring pilitin na magpahinga at hayaang mangyari ang paggaling. Kailangan itong bigyan ng isang proyekto na may tunay na dedikasyon. Tukuyin kaagad ang likas na paraan kung paano ito nagiging dependent — ano ang magiging kompetisyon nito? Ano ang magiging malikhain nitong gawain? Ano ang magbibigay dito ng enerhiya at buhay na kailangan nito? Ang mga desisyong ginawa sa loob ng 2-4 na linggo ay tumutukoy sa pangmatagalang katatagan ng paggaling.
Arkitekturang Pangkapaligiran (Mga Linggo 2-12)	Protocol 02, Protocol 05, Protocol 08, Protocol 13	Pag-iwas sa paglipat ng adiksyon; pag-aalis ng mga pahiwatig; muling pagdidisenyo ng kapaligiran; pagtukoy ng mga sanhi.	Ang reaksyon sa mga pahiwatig na may kaugnayan sa cocaine ay isa sa pinakamalakas sa larangan ng gamot para sa adiksyon. Ang Protocolo 05 (pagbabago ng kapaligiran) ay nangangailangan ng masusing pag-aaral tungkol sa mga partikular na sosyal na kapaligiran, mga tao, at mga sitwasyon na may kaugnayan sa paggamit. Ang sosyal na kapaligiran kung saan ginagamit ang droga ay dapat baguhin nang sadyo—hindi lamang bawasan kundi palitan.
Paggamot para sa ADHD (Mga linggo 2 pataas, kung kinakailangan).	Doktor sa saykayatriya ng may espesyalisasyon sa medisina ng adiksyon.	Paggamot ng ADHD na hindi gumagamit ng stimulant; pagsuporta sa kognisyon; suporta para sa mga tungkuling nagpapatupad.	Kung ang pagsusuri para sa ADHD ay nagkumpirma ng diagnosis, dapat simulan ang paggamot na hindi stimulant (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) kasabay ng programa ng paggaling. Ang paggamot sa ADHD ay binabawasan ang pagnanasa na bumalik sa mga epekto ng cocaine sa utak at nagbibigay ng suporta para sa mga tungkulin ng pag-iisip na ginagamit ng utak upang makamit ang mga bagay, na kung saan ay dating tinutulungan ng cocaine.
Pagbuo ng Pagkakakilanlan (Buwan 2–12)	Protocolo 20, Protocolo 21, C-28	Ang pagiging "Warrior" lampas sa droga; muling pagbuo ng propesyonal at panlipunang	Ang paggamit ng cocaine sa mga indibidwal na tinatawag na "Warrior" ay madalas na nakakabit sa isang propesyonal o panlipunang identidad na nabuo gamit ang "performance enhancement" na

		identidad; layunin.	dulot ng cocaine. Ang pahayag na "Hindi ko magagawa ang trabaho ko nang wala ito" ay karaniwan at totoo. Direktang tinutugunan ng "identity work" ang isyung ito: ano ang tunay na propesyonal na kakayahan, na nakabatay sa aktwal na kapasidad at hindi sa pharmacological enhancement?
Mahabang Plano (6 Buwan o Higit Pa)	Protocol 24, Protocol 25, C-28, C-31	Arkitektura ng layunin; kompetisyon at kahusayan, ganap na gumagana; ang mandirigma sa buong pagpapahayag nang walang kemikal.	Ang "Warrior constitution" sa buong paggaling mula sa paggamit ng cocaine—na may masigasig na ehersisyo, isang mapagkumpitensyang gawain, isang malikhaing aktibidad, tunay na ugnayan sa lipunan, at makabuluhang trabaho—ay isa sa mga pinakamahusay na paraan ng paggaling. Ang parehong intensidad na nagtulak sa paggamit ng cocaine ay ngayon ay nagtutulak sa isang bagay na totoo. Bahagi ng aklat na ito ay isinulat para sa taong ito.

Seksyon 8 — Ang Patong ng Suportang Medikal

Hindi tulad ng opioids, benzodiazepines, at alkohol, walang gamot na inaprubahan ng FDA na partikular para sa problema sa paggamit ng cocaine. Ito ay isang tunay na kakulangan sa paggamot — ang problema sa paggamit ng cocaine ay nagdudulot ng malaking karamdaman at kamatayan, at ang kawalan ng epektibong gamot ay isa sa pinakamalaking pagkukulang sa larangan ng medisina para sa adiksyon.

Ano ang mayroon?

Mga Gamot na May Katibayan para sa Pagkagumon sa Kokaina

[Walang ibinigay na teksto upang isalin.]

Gamot.	Ebidensya at mekanismo.	Mga konsiderasyon sa genetika at klinikal.
Bupropion (Wellbutrin)	Pagpigil sa pagbalik ng dopamine at norepinephrine; katamtamang ebidensya para sa pagbawas ng pagnanasa sa cocaine; malaking ebidensya para sa bahagi ng depresyon ng pag-alis ng bisyo sa cocaine.	Ang CYP2B6 ay nagko-convert ng gamot — ang mga taong mabagal sa pagproseso nito ay nakakaranas ng mas mataas na antas ng gamot sa dugo kahit sa karaniwang dosis. Ang mga indibidwal na may Val/Val COMT gene ay maaaring makita na sapat ang epekto ng bupropion upang mapababa ang pagnanasa sa cocaine. Mayroon itong dalawang gamit: ginagamot nito ang withdrawal at depresyon, AT nagbibigay din ito ng ilang dopaminergikong epekto para sa mga taong may ganitong genetic makeup. Ginagamot din nito ang ADHD kung naroroon ito.

Modafinil / Armodafinil	Ahente na nagpapataas ng pagkamulat, at may kakayahang baguhin ang aktibidad ng DAT at NET; may ebidensya para sa pagnanasa sa cocaine at sa paggana ng utak sa maagang yugto ng paggaling.	Hindi nagdudulot ng epekto ng mga stimulant (walang amphetamine), ngunit nakakatulong sa pagiging gising at nagbibigay ng banayad na suporta sa dopamine nang walang malaking panganib sa pagkakaroon ng bisyo. Lalo itong kapaki-pakinabang para sa mga problema sa kaisipan at pagkapagod sa maagang yugto ng paggaling mula sa paggamit ng cocaine. Inilalagay sa katawan sa pamamagitan ng CYP3A4. Kumonsulta sa isang doktor na espesyalista sa gamot para sa adiksyon.
Naltrexone.	Antagonista ng opioid receptor — binabawasan ang nakapagpapasaya na epekto ng cocaine sa pamamagitan ng pagbabago sa sistema ng opioid; may katamtamang ebidensya para sa pagnanasa sa cocaine sa ilang pag-aaral.	Ang mga indibidwal na may OPRM1 A118G ay nagpapakita ng pinakamalakas na reaksyon. May ilang ebidensya na nagmumungkahi na ang naloxone ay maaaring mabawasan ang nakapagbibigay-sigla na bahagi ng paggamit ng cocaine, kaya't kahit na may relapse, hindi ito gaanong kaakit-akit. Hindi ito ang unang opsyon, ngunit maaaring naaangkop sa mga kaso ng sabay na problema sa paggamit ng cocaine at alkohol.
Mga gamot na GLP-1 (semaglutide, tirzepatide).	Pagbawas sa "gusto" na senyales ng gantimpala sa pamamagitan ng pagbabago sa dopamine at sa sistema ng gantimpala; ang mga bagong datos mula 2025-2026 ay nagpapakita ng magandang pagbaba sa paggamit ng cocaine.	Ang pinakamahalagang umuusbong na pag-unlad sa pharmacotherapy ng cocaine. Ang parehong mekanismo na nagpakita ng 50–60% na pagbaba sa paggamit ng alak at may lumalabas na datos para sa overdose ng opioid ay nagpapakita ngayon ng paunang ebidensya para sa cocaine. Talakayin sa doktor — ang metabolic benefit profile ay maaaring tugunan din ang ilan sa mga pisikal na epekto sa kalusugan ng paggamit ng cocaine.

Disulfiram (Antabuse)	Paggamit na hindi alinsunod sa label para sa cocaine — pinipigilan ang dopamine beta-hydroxylase, binabawasan ang paggawa ng norepinephrine at posibleng nakakaapekto sa epekto ng cocaine.	May mga pag-aaral na nagpapakita ng pagbawas sa pagnanasa, ngunit mayroon ding hindi. Maaaring mas epektibo ito sa mga taong may sabay na problema sa paggamit ng alak. Kinakailangan ang ganap na pagtigil sa pag-inom ng alak (maaaring magdulot ng malubhang reaksyon kung inumin kasabay ng alak). Ang mga taong taglay ang variant ng ALDH2: maaaring makaranas ng mas matinding reaksyon kapag ininom ito kasabay ng alak.
Mga gamot na hindi nagpapasigla para sa paggamot ng ADHD.	Kung nakumpirma ang sabay na kondisyon ng ADHD — atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine; ito ay tumutugon sa pinagbabatayan na kakulangan sa DAT/DRD4 na maaaring ginagamit ng taong gumagamit ng cocaine upang pagaanin ang kanyang nararamdaman.	Ito ay isa sa mga pinakamabisang medikal na interbensyon na available para sa problema sa paggamit ng cocaine, lalo na kung mayroon ding ADHD. Ang taong gumagamit ng cocaine upang mag-focus ay ngayon ay may alternatibong hindi nakakaadik. Inaalis nito ang isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit ginagamit ang cocaine. Kumonsulta sa isang psychiatrist na espesyalista sa paggamot ng addiction.

Isang Huling Paalala.

ANG SENTURYON — Ang mandirigma ay hindi naghahanap ng paraan upang makatakas. Ito ay naghahanap ng laban na karapat-dapat ipaglaban.

Ang dedikasyon ng aklat na ito ay para sa mga taong naubusan ng oras bago pa man malaman nila na ang kanilang biyolohiya ay hindi kahinaan. Sa konstitusyon ng isang mandirigma, madalas na ang mga taong naubusan ng oras ay ang pinaka-buhay na tao sa silid—ang pinaka-enerhetiko, ang pinaka-masigasig, at ang pinaka-nakatuon. Natagpuan sila ng cocaine dahil ito ay eksaktong tumutugma sa kung ano ang kulang nila at kung ano ang kailangan nila.

Ang kulang sa kanila ay hindi katatagan ng karakter. Ang kulang ay ang sapat na antas ng dopamine upang mapanatili nila ang pakiramdam ng buhay na kaya nilang maranasan at kailangan nila. Ang ibinibigay ng cocaine ay ang signal na iyon. Ngunit ang kapalit nito ay lahat ng iba pa.

Ang paggaling na nakasaad sa gabay na ito ay hindi tungkol sa pagiging isang mas kalmado, tahimik, at mapagkumbabang tao. Ang "Mandirigma" ay hindi nagiging isang "Matalinong Tao" sa proseso ng paggaling. Hindi nawawala ang intensidad. Hindi rin nawawala ang pangangailangan para sa buhay. Hindi rin nagbabago ang bilis ng pagtanggal ng dopamine.

Ang nawawala ay ang pangangailangan na punuin ang sistema ng isang sangkap na sumisira sa puso—literal na—upang makuha ang senyas na nararapat dito.

Ang isang taong nakarekober nang lubusan—na nag-eehersisyo sa kanyang limitasyon, lumalahok sa mga bagay na mahalaga, lumilikha ng mga bagay na hindi pa umiiral, at bumubuo ng mga bagay na tumutulong sa mga taong nasa proseso pa rin ng paggaling—ay hindi isang mas mababang bersyon ng taong gumagamit ng cocaine. Ito ang buong bersyon. Ang bersyong inaagaw ng cocaine.

Ang laban ay palaging sulit na ipaglaban. Kailangan lamang nito ang tamang direksyon.

— — —